**PROGRAM**

**TVERRIDRETTSLIG UNGDOMSSAMLING   
STEINKJER, 22.-24.OKTOBER 2021**

**Fredag**

**17.00 – 18.00** Innkvartering i klasserommene i Steinkjerhallen.

Registrering i inngangshallen i 1.etasje   
 Romfordeling blir ordnet på forhånd.

**17.00 – 18.00** Fruktservering

**18.15 – 18.45 Foredrag -** Idrett uten alkohol (for ungdommene) 30min. Kahoot (NB: ta med mobil!)

**For trenere, foreldre/foresatte og andre**

**18.50 – 19.35** **Foredrag -** Idrett uten alkohol (for foreldre/foresatte, trenere og ledere) 45min   
Pris: GRATIS! Påmeldingsfrist 20.okt 2021. Påmelding: [shorturl.at/kmrvJ](https://qlz.no/quest.asp?code=13atgi3223024)   
Spørsmål kan rettes til jak@idrettsforbundet.no / 995 06 266.

**19.15 – 20.30** Felles basisøkt i friidrettshallen   
Ansv: Trondheim idrettsklinikk



**21.30 – 22.30** Åpen hall – fri aktivitet

**21.00 – 22.00** Kveldsmat - brød, knekkebrød, variert pålegg, melk/juice, frukt og korn

**23.00 – 07.15** RO

**Lørdag  
07.30 – 09.00** Frokost

**1.økt:   
09.30 – 11.30** Grenspesifikke økter. Alle idretter har egne treninger med egne trenere.



Friidrett, langrenn, klatring, skiskyting og volleyball

**12.10 – 13.00** Lunsj - brød, knekkebrød, variert pålegg, melk/juice, frukt og korn **13.00 – 15.30** Åpen hall – fri aktivitet

**13.30 – 14.30** Ulike aktiviteter i hall.   
*Påmelding til aktivitetene gjøres ved å fylle ut skjema ved frokost lørdag.*  
Parkour   
Laserskyting (Skiskyting)  
Bumperball

**13.30 – 15.00** Klatring

**15.00 – 16.00** Mellommåltid – brød med enkelt pålegg, melk, frukt og korn.

**2.økt:**  **16.15 – 18.15** Tverridrettslig økt for utøverne, alle idretter sammen - utøverne deles i grupper  
 Felles oppvarming i friidrettshallen.  
 Stasjonstrening med ulike idretter  
 Poster:  
 Hinderløype: SVGS  
 Orientering: O-krets  
 Basket: Steinkjer basket  
 Basis: SVGS  
 Ballsidighet/teenvolley: Volleyball eller SVGS   
 Klatring: «innføring i klatreteknikk» Ansv. Håmmårn klatreklubb  
 Friidrett: SVGS



**18.45 – 19.30** Pizza og brus

**20.00 – 21.30** Åpen turnhall

**21.00 – 22.00** Åpen hall – Fri aktivitet

**20.00 – 22.00** Disko eller film i Steinkjerhallen (Gi din stemme ved påmelding til samlingen!)

**21.30 – 22.30** Kveldsmat - brød, knekkebrød, variert pålegg, melk/juice, frukt og korn

**23.00 – 07.15** RO

**Søndag  
07.30 – 09.00** Frokost - brød, knekkebrød, variert pålegg, melk/juice, frukt og korn **1.økt:   
09.30 – 11.30** Grenspesifikke økter. Alle idretter har egne treninger med egne trenere.



Friidrett, langrenn, klatring, skiskyting og volleyball

**12.10 – 13.00** Lunsj

**12.30 – 13.30** Opprydding og utsjekking rom.   
 NB: Alle på rommet er ansvarlig for at rommet forlates som det var ved innsjekk.

BLI MED DA VEL - DETTE BLIR GØY ! ☺

**Pris:**   
**Kr. 600,- pr (med forbehold om antallet deltakere på samlingen)** deltaker for samlinga.   
Prisen inkluderer treningsopplegg, overnatting og fullpensjon fredag til søndag.   
Deltakeravgiften faktureres klubben i etterkant av samlingen. Påmelding er lik faktura.

Påmeldingslink: [shorturl.at/hAP17](https://qlz.no/quest.asp?code=13atgi3221431) - **Påmeldingfrist: søndag 17.oktober kl.23.59**

HovedinnholdKontaktperson: Jonas Austmo Kolstad, Trøndelag idrettskrets   
Epost: [jak@idrettsforbundet.no](mailto:jak@idrettsforbundet.no) / Mobil: 995 06 266