

## Oppstartsamling - Tverridrettslig ungdomssamling 2025

Arrangør: **Nord-Trøndelag Friidrettskrets**, Nord-Trøndelag orienteringskrets, Nord-Trøndelag skikrets, Nord-Trøndelag skiskytterkrets, Norges Volleyballforbund Region Trøndelag, Steinkjer klatreklubb i samarbeid med Steinkjer videregående skole og Trøndelag idrettskrets

Sted: Steinkjerhallen, Steinkjer

**Start: 24.10.2025 17:00**

**Slutt: 26.10.2025 13:00**

[Meld deg på HER!](#)

Tverridrettslig ungdomssamling er en aktivitets-/treningssamling for utøvere født 2010-2013. Særidrettene eier samlingen med Trøndelag idrettskrets som det koordinerende leddet. Samlingen gjennomføres siste helg i oktober hvert år som også er samme helg som Trønderidrettens møteplass. Ordens-/nattevakter: Foresatte med deltakere skal kunne stille opp som ordens-/nattevakter. **Særidretten/idrettslaget har ansvar for å sette opp vakter. Dette meldes inn i påmeldingsskjema.**

[Utfyllende informasjon om samlingen: Les her!](#)

### PROGRAM

#### Fredag

17:00 – 18:00

- Innkvartering i klasserommene i Steinkjerhallen.
- Registrering i inngangshallen
- Romfordeling blir ordnet på forhånd.

17:00 – 18:00

- Fruktserving

18:00 – 18:05

- Oppmøte i friidrettshallen
- **Merk:** møt i treningstøy

18:15 – 20:30

- Tverridrettslig økt for utøverne, alle idretter sammen -utøverne deles i grupper
- Felles oppvarming i friidrettshallen
- Stasjoner med ulike aktiviteter/idretter

20:45 – 22:00

- Kveldsmat - brød, knekkebrød, variert pålegg, melk/juice, frukt og korn

21:00 – 22:00

- Åpen hall - bane 3 – fri aktivitet

23:00 – 07:15 **RO.... Zzzz!**

## **Lørdag**

07:30 – 09:00 Frokost – havregrøt, 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: Oppvarming, Kule, Hekk, Lengde, Kappgang, Nedvarming/avslutning

12:10 – 13:00

- Lunsj – i kantinen ved Steinkjer videregående skole

13:00 – 15:00

- Åpen hall i regi av unge ledere i Steinkjer volleyballklubb

15:15 – 16:15

- Mellommåltid – brød med enkelt pålegg, melk, frukt og korn.

### **2.økt:**

16:30 – 17:15

- Felles gåtur til Dampsaga Bad

17:30 – 19:30

- Dampsaga Bad
- Servering av pizza og brus kl.18:45-19:30 i bassengområdet.

### ***Tilbud til de som ikke kan/ønsker basseng:***

"CrossFit Kids" ved Saga FT (Info i påmeldingsskjema, kun 26 stk.)

17:30 – 18:10 CrossFit Kids

18:15 – 18:55 CrossFit Kids

De som har deltatt på CrossFit får pizza i resepsjonsområdet i samme tidsrom som øvrige.

20:05 – 20:30

- Felles gåtur tilbake til Steinkjerhallen

21:00 – 22:00

- Åpen hall – Fri aktivitet

21:30 – 22:30

- Kveldsmat - brød/knekkebrød med pålegg, korn samt vann/melk/juice.

23:00 – 07:15 **RO.... Zzzz!**

## **Søndag**

07:30 – 09:00

- Frokost – havregrynsgrøt, brød, knekkebrød, variert pålegg, melk/juice, frukt og korn

### **1.økt:**

09:30 – 11:30

Grensesifikke økter. Alle idretter har egne treninger med egne trenere.

- **Friidrett:** Oppvarming, Spyd/slegge, 3-steg, Høyde, Stafett, Stav, Nedvarming/avslutning

12:00 – 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. Rommet skal forlates slik som avbildet på døren og gulvene skal vaskes.