



Invitasjon utvidet Lerøy-samling.

17.-19. november 2023

Nordland- og Nord-Trøndelag friidrettskrets ønsker alle født 2008-2011 velkommen til friidrettssamling i Steinkjerhallen helgen 17. – 19. november.

Overnatting på klasserom. Frokost, lunsj og kveldsmat serveres i kantina i Steinkjerhallen. Det blir pizza til middag på lørdag. Allergier må meldes inn.

Alle klubber som har deltakere på samlingen MÅ stille med minimum 1 leder. Meldes inn sammen påmelding av aktive. Klubbtrenerne og foreldre er hjertelig velkommen som observatører.

Tema for samlingen: Allsidighet. Prøve ulike øvelser.

Trenere:

- Guro Martine Brøndbo Dahl- slegge og diskos.
- Sigrid Kapskarmo- lengde og tresteg.
- Mari Skraastad- mellom og lang/kapppgang.
- Kjell Vidar Norheim- stav, spyd, høyde.
- Julian Bastesen - sprint, hekk og kule.

Innhold fredag:

Fra kl.18.00: Ankomst Steinkjerhallen, registrering og innkvartering.
Kl. 21.00-22.00: Kveldsmat.
Kl. 23.00: Ro på rommene.

Innhold lørdag:

0730 – 0900 Frokost
1000 – 1200 Teknikktrening friidrett Inndeling i grupper.
1200 – 1315 Lunsj.
1500 – 1700 Teknikktrening friidrett Inndeling i grupper .
1900 – 2000 Middag
2000 – 2200 Sosialt samvær med lagkonkurranse. Fete premier!! og frie aktiviteter!
2300 – 0700 **Det skal være ro på rommene! Mobiltelefoner slås av. God natt!**

Innhold søndag:

0730 – 0900 Frokost
1000 – 1230 Teknikktrening friidrett Inndeling i grupper og rullering
1230 - 1300 Avslutning, rydding og hjemreise.

Generell informasjon:

Påmelding til samlingen sendes samlet klubbvis og må inneholde:

- navn
- konkurranseklasse
- klubb
- telefonnummer til pårørende

For at vi skal bli best mulig kjent og få til et så bredt og godt sosialt miljø på samlingen forutsetter vi at alle benytter overnatting og serveringstilbudet for samlingen.

Vi må også ved påmelding få kunnskap om noen har allergier, sykdommer (mat osv.) som vi må ta hensyn til og legge til rette for.

Hva må du minimum ha med av utstyr:

- Nok treningstøy og sko for trening
- Rent, tørt tøy til mellom økter og på fritid
- Eventuelle medisiner du er avhengig av
- Egen drikkeflaske
- Toalettsaker
- Luftmadrass, sovepose, pute, håndkle (flere)
- Litt penger til snop ☺ (lørdag)

Sted: Friidrettshallen på Campus Steinkjer.

Påmeldingsfrist: 15.11.2023 **Bindende!**

Påmelding: kjellvnorheim@hotmail.com

Egenandel: 500,- kroner

Klubbene blir fakturert i etterkant av samlingen.

Hovedleder samlingen

Kjell Vidar Norheim
Sportslig leder Nfrik

Geir Nordtømme
daglig leder NTfrik