

Invitasjon til Gjensidige Supersamling

Bærum Idrettspark

19. - 20. november



SAMLING FOR 7 KRETSER

Innlandet, Oslo, Akershus, Telemark, Buskerud, Østfold og Vestfold

Vi inviterer utøvere i UM-alder (fra 2008) og eldre til storsamling med gode trenere i Bærum Idrettspark.

PROGRAM

Lørdag: Kl.11.00 -13.00: Friidrettstrening i Bærum Idrettspark
Kl.13.00 -13.30: Utøversamtale med Vladimir Vukicevic
Kl.13.30 -15.00: Lunsj i hallen
Kl.15.00 -16.30: Basistrening med Quincy Douglas
Kl.16.45: Pizza i hallen
Kl.18.00: Buss til Quality Hotel Expo (Fornebu)

Søndag: Frokost på hotellet
Kl.09.00: Buss fra hotellet til Bærum Idrettspark
Kl.09.30 -10.30: Foredrag med Antidoping Norge
Kl.11.00 - 13.00: Friidrettstrening
Kl.13.00 - 14.00: Lunsj i hallen
Kl.14.00 -15.30: Basistrening med Quincy Douglas

Formålet med denne samlingen er å knytte bånd på tvers av klubb og krets, samt ny læring og motivasjon.

Påmelding via Questback innen 10.november.

Påmeldingen finner du [her](#).

Vi tilbyr følgende trenere på følgende øvelser:

Høyde	Hanne Haugland – VM gull i høyde, deltatt i fem VM og to OL
Kortsprint	Jan Hordvik – treneren til Salum Kashafali
Langsprint	Quincy Douglas – sprinttrener og tidligere norgesrekordholder på 400m.
Distanse	Atle Karlsen Mortvedt – profesjonell løpetrener, tidligere trener for blant annet Thomas Roth
Stav	Yoann Rouzières – junior landslagstrener i stav i NFIF og tidligere stavhopper fra Frankrike
Slegge	Mona Holm – profilert utøver og trener, ni NM-titler i slegge og to kongepokaler
Spyd	Åsmund Martinsen – tidligere trener for Andreas Thorkildsen
Lengde og tresteg	Dan Simion – trener og tidligere tresteghopper, deltatt i VM og trent blant annet Steinar Hoen
Kule og diskos	Grete Etholm – 17 NM-titler og en kongepokal
Hekk	Vladimir Vukisevic – Profilert utøver og norgesrekordholder på 110m hekk.

Det er en egenandel på **kr 1500,-** pr. utøver. Det inkluderer trening med høyt kompetente trenere, buss tur/retur hotell – Bærum Idrettspark, lunsj og pizza lørdag, frokost og lunsj søndag, overnatting, utøversamtale og foredrag.

Regning sendes klubber i etterkant (så er det opp til hver klubb å sende videre).

Dere som har fått Gjensidige-gensere, tar på den. De andre får på samlingen.

Vi ser frem til en forrykende flott friidrettshelg i Bærum med mye god idrett, mat og sosialt samvær! 😊



Gjensidige



Akershus, Buskerud, Hedmark, Oppland, Oslo, Telemark, Vestfold, Østfold

PS! I forbindelse med dette arrangementet, vil det også bli arrangert et Trener 1- kurs for våre kretser. Kursholder her blir Mauritz Kåshagen.

Påmelding til kurset finner dere [her](#).

Vi tar forbehold om mulige endringer.

Har dere spørsmål, ta kontakt med Dag Kåshagen (922 14 740) eller Mette F. Dale (481 46 807).

Norsk friidrett