

## INVITASJON



Kretsene Innlandet, Telemark, Buskerud, Vestfold, Østfold, Oslo og Akershus inviterer utøvere fra UM-alder (2011) og eldre til Supersamling på Kalnes stadion i Sarpsborg.

Samlingen er selvfølgelig også åpen for parautøvere som ønsker å melde seg på.

Samlingen blir ofte full i løpet av ett døgn, så det gjelder å være raskt ute. Er øvelsen din full? Se om det er ledig i en annen øvelse, eller sett deg på venteliste ved å sende e-post til [ostlandskretser@friidrett.no](mailto:ostlandskretser@friidrett.no)



## PROGRAM

### Lørdag:

- Kl.11.00 -13.30: Friidrettstrening
- Kl.13.30 -15.00: Lunsj og fritid
- Kl.15.00 -16:30: Basistrening med Mauritz Kåshagen og Hallgeir Martinsen
- Kl.16.45: Buss til Quality Hotel Sarpsborg
- Kl.18.00: Middag på hotellet
- Kl.19.00: Bading og fritid

### Søndag:

- Kl.07.00-08.30: Frokost på hotellet
- Kl.09.00: Oppmøte i resepsjon for utsjekk
- Kl.09.20: Buss fra hotellet til Kalnes stadion
- Kl.10.00 -12.30: Friidrettstrening
- Kl.12.30 -14.00: Lunsj
- 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 Isonen [INNEN 10. april](#)

Påmeldingen finner du [HER](#).

Vi tilbyr følgende trenere på følgende øvelser:

|                   |                                                                                                                                                                                      |
|-------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Høyde             | <b>Marianne Rabbe Husby og Kenneth Hoffman</b> er begge trenere/ledere i Norges Friidrettsforbund, og engasjert av Østlandskretsene til å lede det nye høydeprosjektet i vår region. |
| Lengde og tresteg | <b>Martin Johansen Skjulhaug</b> er tidligere tresteghopper fra Danmark. Han har en master i konkurranseidrett, lang trenererfaring og er nyansatt som hopptrener i Tjalve.          |
| Stav              | <b>Anna Olko</b> er trener i SK Vidar. Hun har selv vært aktiv stavhopper på et meget godt nivå med bronsemedalje i junior-VM.                                                       |
| Spyd              | <b>Teemu Pasanen</b> er en tidligere internasjonal spydkaster og en kompetent spydtrener ansatt hos Olympiatoppen.                                                                   |
| Slegge            | <b>Lars Jæger</b> er en erfaren trener og pappaen til selveste Henriette Jæger.                                                                                                      |
| Diskos/kule       | <b>Kommer ...</b>                                                                                                                                                                    |
| Kortsprint        | <b>Hallgeir Martinsen</b> er en aktiv sprinter på et høyt nivå med flere medaljer på 60 m. og 100 m. i VM og EM Masters.                                                             |
| Langsprint        | <b>Mauritz Kåshagen</b> er tidligere norgesrekordholder på 400 m.(i), har deltatt i junior-VM og har flere NM-gull på distansen.                                                     |
| Distanse          | <b>Amanda Grefstad Frøynes</b> er tidligere mangekjemper og nå 800 meter-løper med flere NM-medaljer.                                                                                |
| Hekk              | <b>Monica Grefstad Frøynes</b> er en meget erfaren hekketrener. Hun er mange ganger norgesmester på 100 m.hk., norsk rekordholder, kongepokal-vinner og har deltatt både i EM og VM. |

Det er en egenandel på **kr.1800,- pr. utøver**. Det inkluderer trening med høyt profilerte trenere, mat, buss, badeland og overnatting – samt at du kanskje får en ny treningsvenn eller to.

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

NB! Dere som melder dere på stav må ta med egen stav (eventuelt låne med dere).

Vi gleder oss til å se dere!

Har dere spørsmål, ta kontakt på [ostlandskretser@friidrett.no](mailto:ostlandskretser@friidrett.no)