

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



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	Marianne Rabbe Husby og Kenneth Hoffman er begge trenere/ledere i Norges Friidrettsforbund, og engasjert av Østlandskretsene til å lede det nye høydeprosjektet i vår region.
Lengde og tresteg	Martin Johansen Skjulhaug er tidligere tresteghopper fra Danmark. Han har en master i konkurranseidrett, lang trenererfaring og er nyansatt som hopptrener i Tjalve.
Stav	Anna Olko er trener i SK Vidar. Hun har selv vært aktiv stavhopper på et meget godt nivå med bronsemedalje i junior-VM.
Spyd	Teemu Pasanen er en tidligere internasjonal spydkaster og en kompetent spydtrener ansatt hos Olympiatoppen.
Slegge	Lars Jæger er en erfaren trener og pappaen til selveste Henriette Jæger.
Diskos/kule	Lotta Flatum er diskoskaster på et høyt nivå. Hun vant bronse i U23-EM i 2023, og har flere gull- og sølvmedaljer i NM både i diskos og kule.
Kortsprint	Hallgeir Martinsen er en aktiv sprinter på et høyt nivå med flere medaljer på 60 m. og 100 m. i VM og EM Masters.
Langsprint	Mauritz Kåshagen er tidligere norgesrekordholder på 400 m.(i), har deltatt i junior-VM og har flere NM-gull på distansen.
Distanse	Amanda Grefstad Frøynes er tidligere mangekjemper og nå 800 meter-løper med flere NM-medaljer.
Hekk	Monica Grefstad Frøynes er en meget erfaren hekketrener. Hun er mange ganger norgesmester på 100 mhk., 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