

Lerøy-lekene og Lerøy-samlinger 2021 – Oslo og Akershus

Til alle friidrettsutøvere i Oslo og Akershus født 2007 eller 2008, med respektive foresatte og klubber.

Her kommer det viktig informasjon om Lerøy-lekene og Lerøy-samlinger til alle som fyller 13 eller 14 år i 2021!

Oppdatert 04.12.20

Hva er Lerøy-lekene?

Lerøy-lekene er en friidrettskonkurranse med over 700 deltakere totalt, som arrangeres regionalt 3 forskjellige steder i Norge hvert eneste år.

- Østlandet
- Vestlandet
- Midt- og Nord-Norge

Konkurransen foregår ved at de ulike friidrettskretsene i hver region kjemper mot hverandre om å ta flest mulig poeng for å vinne Lerøy-lekene. Dette er altså en lagkonkurranse, hvor det på Østlandet er 7 kretser som konkurrerer mot hverandre.

- **Akershus**
- **Oslo**
- Buskerud
- Innlandet
- Telemark
- Vestfold
- Østfold

Alle utøvere som deltar på Lerøy-lekene representerer derfor den tilhørende kretsen til sin klubb. For å få delta må man bli tatt ut på laget til enten Oslo eller Akershus. Mer om uttaket lenger ned.



*I 2020 var det Akershus som stakk av med seieren og den største pokalen!
Foto: Thore-Erik Thoresen.*

Sammen med lagkonkurransen står også det sosiale i sentrum under Lerøy-lekene, blant annet gjennom at alle skal bidra til et godt lagmiljø. Som følge av dette blir prisen «Årets Gladlaks» tildelt én deltaker fra hver krets som har vært med å bidra til lokal og sosial miljøbygging i sin krets, ikke bare under lekene men også under kretssamlingene.



Én gladlaks fra hver av de 7 kretsene. Foto: Tommy Storøygaard

Hvorfor Lerøy-lekene?

Lerøy-lekene blir regnet som det største friidrettsstevnet man kan være med på som 13 og 14-åring. Noe av hensikten med denne konkurransen er at den skal forberede dere utøvere på hva som venter når dere kommer opp i 15-års klassen, og kan være med på diverse mesterskap som ungdomsmesterskapet (UM). For eksempel er kanskje innmarsj et ukjent begrep for mange. Dette er noe som er helt normalt å praktisere på mesterskap for 15+, og som man for en introduksjon til allerede på Lerøy-lekene.

I tillegg bidrar Lerøy-lekene til at man blir bedre kjent med andre på tvers av klubber i sitt eget kretslag, samtidig som kan få mange nye venner på tvers av fylkesgrenser!

Når man vanligvis er med på stevner, er det ikke alltid like lett å komme i kontakt med de man konkurrerer mot. Det sosiale opplegget rundt Lerøy-lekene og at man drar sammen på tur hjelper til med dette, sånn at du vil kjenne igjen mange flere neste gang du er med på stevne!

Mer om Lerøy-konseptet finner du [her](#)

Lerøy-lekene 2021

- Arrangeres på Rjukan 11-12. september
- Overnatting på skole fra lørdag til søndag (eventuell overnatting på hytter/hotell)
- Felles reise med buss for begge kretser tur/retur Rjukan
- Sosialt opplegg for deltakerne etter konkurransen lørdag
- Servering av mat, blant annet sushi fra Lerøy, gjennom hele helgen
- Det vil være med 3-4 ledere fra hver krets som har ansvaret for deltakerne, og hjelper utøverne på banen
- Alle kretsene får sine egne lagdrakter (t-skjorter)

Uttaket

De siste årene har Akershus hatt en utøverkvote på 80 stk, og Oslo en utøverkvote på 60 stk. Kvote for 2021 bestemmes i starten av april, og uansett kvotestørrelse må det gjøres et uttak for å bestemme hvem som skal få plass på laget. Uttaket vil først å fremst baseres på resultater oppnådd utendørs 2021 i de øvelsene som arrangeres under Lerøy-lekene.

- Løpsøvelser: 60m, 200m, 600m, 1500m, 60m hekk og 200m hekk
- 1000m kappgang
- Hoppøvelser: Lengde, Høyde, Tresteg og Stav
- Kastøvelser: Kule, Spydd, Diskos, og Slegge
- Donald-stafett og Banestafett (8 x 200m): Eget uttak gjøres like i forkant av Lerøy-lekene, men det er en forutsetning at man skal delta individuelt for å kunne bli tatt ut til stafett

Når man har med såpass mange deltakere som Oslo og Akershus har, kan hver enkelt utøver delta i 2 øvelser hver dag i tillegg til stafettene. Alle blir derfor tatt ut i 2-3 øvelser hver, samtidig som man selv kan velge 1-2 øvelser man har lyst til å delta på.

Det første uttaket publiseres innen fredag 16.juli. Her vil de fleste plassene være fylt opp, men i øvelser hvor det er jevn kamp om plassene kan det hende at ingen blir tatt ut i denne uttaksrunden.

Innen tirsdag 24.august vil suppleringsuttaket være publisert. I dette uttaket vil absolutt alle plassene være fylt opp, inkludert plassene hvor det var jevnt mellom flere utøvere. Ved forfall på noen som allerede er tatt ut vil vi fortløpende etterspørre nye utøvere som kan delta istedenfor.

Det som blir nytt for året, er at Oslo og Akershus kommer til å sette av en egen kvote i uttaket til de som har deltatt på flest Lerøy-samlinger før 16.juli. Dette er for å belønne dere som har bidratt til et godt lagmiljø på veien frem mot Lerøy-lekene. Nærmere info om hvor mange plasser som vil holdes

av til dette, kommer før første Lerøy-samling. Uansett vil vi først ta ut de utøverne som kommer med basert på resultater og deretter se på hvem av de som ikke har blitt tatt ut her, som har vært med på flest Lerøy-samlinger.

Rundt disse datoene er det derfor viktig at aktuelle utøvere, foresatte og klubber følger med slik at kretsen får tilbakemelding så raskt som mulig på om man kan stille eller ikke.

Lerøy-samlinger

Lerøy-samlinger er treningssamlinger kretsen arrangerer gjennom hele året for å forberede deltakerne til Lerøy-lekene. Hensikten er først og fremst å bygge et sterkt sosialt samhold innad i lagene, samt å trene på de øvelsene som arrangeres på Lerøy-lekene.

I forbindelse med Lerøy-lekene 2021 ønsket vi opprinnelig å sette i gang med samlinger allerede høsten 2020, men den andre korona-bølgen gjorde dette vanskelig. Derfor må vi vente med første samling (kick-off) til neste år. Forhåpentligvis vil det være mulig å få til noe mot slutten av innendørs sesongen.

Tentativ plan for Lerøy-samlinger:

- Innendørs:

- Februar: Kick-off samling felles for begge kretser
- Mars: Fellessamling for begge kretser
- Mars: 3 øvelsesspesifikke samlinger (Løp, Hopp, Kast)
- April: Fellessamling for begge kretser

- Utendørs:

- Mai: 3 øvelsesspesifikke samlinger (Løp, Hopp, Kast)
- Mai: Kretssamlinger hver krets for seg
- Juni: Felles sommersamling for begge kretsene
- August: Fellessamling for begge kretsene
- Uka før Lerøy-lekene: Pre-camp hver krets for seg
- Uka etter Lerøy-lekene: Felles finalesamling for begge kretser

Som tidligere nevnt vil både treningen og det sosiale være i fokus på samlingene. Noen samlinger vil være øvelsesspesifikke slik at man kun trener på én bestemt øvelsesgruppe, andre samlinger vil være kretssamlinger der Oslo og Akershus vil være hver for seg, mens på de største fellessamlingene vil lagene fra begge kretser trene sammen og ha et felles sosialt opplegg. Noen av lederne som er med

på selve Lerøy-lekene, vil også være med på mange av samlingene slik at deltakerne blir godt kjent med disse tidlig.

Typisk eksempel på hvordan en samling foregår:

- Starter med at man møter ledere og går gjennom planen for økta. På de første samlingene vil denne delen også bli brukt til å bli kjent med de andre deltakerne.
- Oppvarming: Gjerne i form av kappgang
- Trening: Deles opp i 2 økter slik at man får trent på 2 forskjellige øvelser.
- Samlingene avsluttes ofte med mat og sosiale aktiviteter som quiz.

På noen samlinger vil den øvelsesspesifikke treningen i hoveddelen byttes ut med lagkonkurranser/stafetter!

Det er viktig å understreke at alle kan delta på alle samlingene, uansett om man ikke blir tatt ut eller allerede nå vet at man ikke har anledning til å være med på Lerøy-samlingene.

Hvordan holde deg oppdatert på informasjon om Lerøy-lekene og Lerøy-samlinger?

- På Norsk friidrett Oslo og Akershus sin hjemmeside har vi en samleside med alt du trenger å vite om Lerøy-lekene og Lerøy-samlinger. Siden finner du her:
<https://www.friidrett.no/k/osloogakershus/nyheter/samleside-leroy2/>
- Følg «Norsk Friidrett Oslo og Akershus» på Facebook:
<https://www.facebook.com/OFIKogAFIK>
- Egen facebook-gruppe som kun gjelder Lerøy i Oslo og Akershus:
- Informasjon fra arrangøren: <https://www.facebook.com/lekeneostlandet>
- Informasjon fra Norges Friidrettsforbund: <https://www.friidrett.no/barn-og-ungdom/leroy-lekene/>

Kontaktperson for Lerøy-lekene og Lerøy-samlinger i Oslo og Akershus

- Magnus Kringstad
- Telefon: 984 54 373
- E-post: magnus.kringstad@friidrett.no

Vi håper å se så mange som mulig av dere på den første kick off-samlingen (forhåpentligvis i løpet av innendørssesongen)! Invitasjon og påmeldingsinformasjon blir sendt ut så raskt det er mulig å planlegge noe mtp korona-restriksjoner.



Mvh Oslo og Akershus Friidrettskretser