

INVITASJON



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

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 -13.00: Friidrettstrening
- Kl.13.15 -14.00: Utøversamtale med Josefine Tomine Eriksen, en av våre s
tafettjenter. "lagånd og samarbeid i friidretten"
- Kl.14.00 -15.00: Lunsj
- Kl.15.00 -16.30: Basistrening for alle med Quincy Douglas
- Kl.16.45: Pizza i hallen
- Kl.18.00: Buss til hotellet (Thon Hotell Oslofjord)
- Samhold og sosialt på hotellet

Søndag:

Frokost på hotellet

- Kl.10.30: Buss fra hotellet til Bærum Idrettspark
- 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 iSonen [INNEN 9. november](#)

Påmeldingen finner du [HER](#).

Vi tilbyr følgende trenere:

Høyde	Marianne Rabbe Husby er ansatt som trener i Norges friidrettsforbund, og engasjert av Østlandskretsene til å lede det nye høydeprosjektet i vår region.
Lengde/tresteg	Kenneth Hoffmann er en tidligere høydehopper fra USA med 2.22 m. som personlig rekord. Han er trener i SK Vidar, skal lede det nye høydeprosjektet vårt og har vært med som trener for Norge i flere internasjonale ungdomsmesterskap.
Stav	Yoann Rouzières er en tidligere stavhopper fra Frankrike. Han er nå trener for juniorlandslaget og har bygget opp et godt stavmiljø i Oslo hvor han blant annet trener mangekjemperen Sander Skotheim.
Spyd	Ragnar Danielsen er sønn av OL mester Egil, fikk spyd inn med morsmjølka, har trent utøvere fra UM nivå til flere NM gull og trener for rekrutteringslandslaget.
Diskos/kule	Thomas Rosvold : tidligere norgesmester i kule, og medaljer i NM i diskos. Samt trener for rekrutteringslandslaget
Slegge	Thomas Mardal har deltatt i flere internasjonale mesterskap med 6.plass i årets VM som beste plassering. Under årets NM tok han sitt tredje NM-gull og fikk tildelt kongepokalen.
Hekk	Isabelle Pedersen er verdensmester i Ungdoms-VM, mange ganger norgesmester på 100m hk, norsk rekordholder, verdensmester i U20 VM for å nevne noe.
Sprint	Ingvild Meinseth er tidligere norgesmester på 100 m., har bronse fra Europeisk ungdoms-OL og U20 EM og deltatt i flere U23-EM og nordiske mesterskap.
Langsprint	Mauritz Kåshagen er tidligere norgesrekordholder på 400 m.(i), har deltatt i junior-VM og har flere NM-gull på distansen.
Distanse	Simen Halle Haugen er en habil løper i både terrengløp, gateløp, mellom og langdistanse, og blant annet erfaring som lærer på Vang. Deltatt i flere U-20EM, Nordiske landskamper, og har flere medaljer iblant annet nordiske mesterskap i terrengløp.

Det er en egenandel på **kr.1700,- pr. utøver**. Det inkluderer trening med høyt profilerte trenere, mat, utøversamtale, buss 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