INVITASJON



Kretsene Innlandet, Telemark, Buskerud, Vestfold, Østfold, Oslo og Akershus inviterer utøvere fra UM-alder (2012) 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 kort tid, 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

Norsk Friidrett

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

PROGRAM

Lørdag:

Kl.11.00 -13.30:	Friidrettstrening
Kl.13.30 -15.00:	Lunsj og fritid i hallen
Kl.15.00 -16.30:	Basistrening for alle med Quincy Douglas
Kl.16.30 –17.00	Litt påfyll av mat
Kl.17.00:	Buss til hotellet (Scandic Asker)
Kl.18.00:	Utøversamtale med Amanda Frøynes - og sosialt opplegg
Kl.19.30 -21.00	Middagsbuffet på hotellet
Kl.23.00:	Ro på rommene

Søndag:

Kl.08.00-09.00:	Frokost på hotellet
Kl.09.30:	Oppmøte i resepsjon for utsjekk
Kl.10.00:	Buss fra hotellet til Bærum Idrettspark
Kl.10.30 -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 HER via iSonen INNEN 2. november

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 Hoffman** 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	**Marcus Thomsen** er aktiv utøver og norsk rekordholder i kulestøt, innendørs og utendørs. Han har også gull fra U20 EM.
Slegge	**Thomas Mardal** har flere NM-gull og en kongepokal i slegge. Han har deltatt i flere internasjonale mesterskap og har 6.plass fra VM i 2025.
Hekk	**Monica Grefstad Frøynes** er kongepokalvinner, VM- og EM-utøver og flere ganger norgesmester i både 100mhk og 400mhk. Til daglig er hun hekketrener i Vestfold.
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. **Quincy Douglas** har hele ni NM-gull på 400m, samt tidligere norgesrekordholder på samme distanse fra 1999 til 2016.
Distanse	**Amanda Grefstad Frøynes** er en aktiv utøver som virkelig har imponert i år, dobbel gullmedaljevinner på 1500 m og 800 m samt norsk rekord på 1000 m.

Det er en egenandel på **kr.1800,- pr. utøver**. Det inkluderer trening med høyt profilerte trenere, mat, utøversamtale/foredrag, buss og overnatting på hotell – 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! Ta gjerne med deg egen stav (den kan oppbevares trygt i hallen).

Vi gleder oss til å se dere!

Har dere spørsmål, ta kontakt på ostlandskretser@friidrett.no