



Til regionens mest ambisiøse høydehoppere!

Har du en drøm om å se hvor høyt du kan nå? Ønsker du å trene med de beste, lære av eksperter og ta steget opp til neste nivå i din idrettskarriere? Da er dette din invitasjon.

Høydeprosjekt Østlandet lanseres for å samle de mest dedikerte og talentfulle høydehopperne i regionen, fra 15 år og oppover. Vårt mål er klart: Vi skal bygge en vinnerkultur og utvikle utøvere som kan ta medaljer i nasjonale mesterskap og kvalifisere seg til å konkurrere på den internasjonale arenaen.

Hva er Høydeprosjekt Østlandet?

Dette er mer enn bare en serie med treninger. Det er en helhetlig satsing designet for å gi deg verktøyene, kunnskapen og miljøet du trenger for å realisere ditt fulle potensial. Vi skal skape et kraftsenter for høydehopp i Østlandet, hvor ambisjoner blir til virkelighet.

Hva tilbyr vi?

- **Ekspertveiledning:** Regelmessige økter med spesialisert trenerkompetanse, med fokus på din individuelle tekniske og fysiske utvikling.
- **Et unikt treningsmiljø:** Muligheten til å trene sammen med og bli utfordret av de beste høydehopperne i din region. Et fellesskap som løfter og inspirerer.
- **En tydelig utviklingsvei:** En strukturert årsplan med faste samlinger og prioriterte konkurranser som gir deg en klar vei mot dine mål.
- **Et trygt og støttende fellesskap:** Vi bygger et miljø preget av respekt og samhold, der du kan utvikle deg som utøver og menneske.

Prosjektet ledes av et svært kompetent trenerteam: **Kenneth Hoffmann (SK Vidar)** og **Marianne Husby (IL Koll & IK Tjalve)**. Kenneth har selv en personlig rekord på 2.22 meter – en rekord som fortsatt står i det amerikanske NCAA D3-systemet – og har bygget opp sterke tekniske miljøer for unge utøvere. Marianne er anerkjent for sitt skarpe blikk for tekniske detaljer og sin evne til å skape et trygt og motiverende treningsmiljø. Deres samlede erfaring er din garanti for faglig oppfølging på øverste nivå.

En invitasjon til samarbeid

Vi vet at din personlige trener og din klubb er de viktigste støttespillerne i din hverdag. Dette prosjektet er et supplement, ikke en erstatning. Vi inviterer derfor din trener til å delta aktivt på våre samlinger, og vi ser frem til et tett og godt samarbeid for å sikre din best mulige utvikling.

Sesongens program

Vi starter opp i oktober og har planlagt en rekke samlinger og aktiviteter gjennom innendørs-sesongen. Alle fellesøkter finner sted i **Bærum Idrettspark kl. 12:00**.

- **Fellesøkter:** 18. oktober, 1. november, 13. desember, 3. januar, 17. januar, 14. februar, 21. mars.
- **Anbefalte konkurranser:** KM hopp u.t. (25. oktober) og Julestevnet i Bærum Idrettspark (29. november).



- **Regional samling:** Gjensidige-samling i Bærum Idrettspark (14. november).

Er du klar til å ta neste steg?

Hvis du er motivert, ambisiøs og klar for å investere det som kreves for å nå toppen, ønsker vi å høre fra deg.

Meld din interesse ved å sende en e-post til Marianne Husby på mariannehusby@hotmail.com innen 17.oktober 2025. Inkluder en kort beskrivelse av deg selv, din klubb, din nåværende trener og dine mål for fremtiden.

Egenandel og binding

Påmeldingen er bindende for ett år, og egenandelen for utøver er på kr 3500. Oslo og Akershus friidrettskrets sender faktura til klubb før nyttår. Avklar din deltakelse med trener og klubb.

Bli med på løftet. Vi gleder oss til å høre fra deg!

Med sportslig hilsen,

Kenneth Hoffmann og Marianne Husby
Høydeprosjekt Østlandet