



Bilde:Fra fjorårets samling i Bulderhallen – foto: Elin Dale

Invitasjon til Extra samlinger 2026

Dato for årets samlinger:

- Mandag 13.april kl 18:30-20:00. KICKOF – i Buldrehallen på Notodden. Det blir klatring, og pizza – og mye sosialt, her blir vi kjent med hverandre.
- Mandag 18.mai kl 18:30-20:00 – Notodden stadion
- Mandag 8.juni kl 18:30-20:00 – Notodden stadion
- Mandag 24.august kl 18:30- 20:00 (Det vil bli servert pizza på denne samlingen.)
Notodden stadion (siste finpuss før Lerøylekene)

Kort info om samlingene:

Den første samlingen vil ha fokus på det sosiale på tvers av klubb og øvelse, og å skape trygge rammer for utøverne. Disse samlingen vil derfor bestå av ulike aktiviteter som styrker samholdet, og det vil bli felles oppvarming.

De 3 siste samlingene vil ha fokus på friidretts trening, med mulighet til å prøve ut ulike øvelser man ikke har gjort før. Det vil være fokus på hopp, kast og løp spredt rundt på disse samlingen.

Hva er dette:

Ekstra samlinger er et konsept som samler ungdom i forkant av Ekstralekene. Det vil si at alle landets friidrettskretser konkurrerer mot hverandre under disse lekene helgen 5. og 6. september 2026. Årets Ekstra-leker blir igjen arrangert på Rjukan.

Stevnet er åpent for utøvere som fyller **13 eller 14 år i løpet av 2025 (født 2013-2014)**. (MERK: det er ikke tillatt for eldre eller yngre utøvere å delta.) Vi ønsker å samle et supert lag fra Telemark med deltakere i alle øvelser.

For å få til dette vil vi ha 4 Ekstra samlinger før selve stevnet. Målet med disse er å skape et godt sosialt miljø blant utøverne, skape engasjement rundt deltakelse i ungdoms-lekene og prøve nye øvelser slik at utøverne føler seg trygge på de øvelsene de skal delta i under stevnet. Vi håper på å få mye moro sammen og å heve deltakerantallet fra Telemark. Vi kan stille med totalt 30 utøvere og ønsker å fylle alle disse plassene. Det er kretsen som har ansvar for uttak til stevnet, men samlingene i forkant er åpne for alle.

KRAV

Det settes krav til deltagelse på minst en av de 2 FØRSTE samlingene, for å være aktuell i uttaket til årets Ekstra.

Siste samling er finpuss før selve lekene – her håper vi alle som har mulighet, møter.

Veiviser til Buldrehallen på neste side 😊

VEIBESKRIVELSE BULDREHALL NOTODDEN



Dette er veien å kjøre/gå fra rundkjøringen ved Esso. Inngangsdøren er merket med skatehall/buldrehall. Så går du opp to etasjer. Helt bakerst til høyre (i den mest sørlige enden) i skatehallen finner du buldrehallen.

Frist for påmelding 11. april – (dette er kun påmelding til 1. samling – de andre kommer senere)

[Påmelding her:](#)

Vennlig hilsen

Telemark friidrettskrets

Styret