



HEI ALLE LAG I FINNMARK FRIIDRETTSKRETS!

**Finnmark Friidrettskrets (FFIK) inviterer til treningssamling i Rovaniemi,
08-10 mai, 2026.**

Aldersgrupper:

10-12 år (fødselsår 2014-2016)

Extra - samling 13-14 år (fødselsår 2012-2013)

15+ (15-19 år).

19 år og opp.

FFIK planlegger også i år treningssamling i på Santa Sport senter i Rovaniemi for alle utøvere f.o.m 10 år og opp. **Alle må melde seg på i iSonen, uansett alder og rolle.**

Samlingen sponses av Friidrettens venner.

Dag/dato	Klokkeslett	Program/aktivitet
Fredag 08.05.26	15:00 – 18:00	Innsjekking/registrering
	16:00 – 18:00	Fri trening i hallen eller ute
	18:00 – 19:00	Middag
	20:00 – 21:00	Lagledermøte/Sauna og basseng for de som ønsker
Lørdag 09.05.26	08:00 – 09:00	Frokost
	09:00 – 09:30	Lagledermøte/gjennomgang av dagens aktivitet
	10:00 – 11:30	Oppvarming og trening (eget opplegg for gruppene)
	12:00 – 13:00	Lunsj
	13:00 – 15:30	Shoppingtur i byen.
	16:00 – 17:30	Oppvarming og trening (eget opplegg for gruppene)
Søndag 10.05.26	18:00 – 19:00	Middag
	08:00 – 09:00	Frokost
	09:00 – 09:30	Lagledermøte, gjennomgang om dagens aktivitet
	10:00 – 11:30	Oppvarming og trening (eget opplegg for gruppene)
	12:00 – 13:00	Lunsj
	13:00	Hjemreise

Trenere:

Påmelding via iSonen. Kryss av om du ønsker å bidra som trener, kretsen velger da ut det antallet vi trenger i forhold til øvelser.

Opphold: Friidrettskretsen betaler for overnattingen, mat (3 måltider pr dag) og leie av hallen.

Transport: Lagene må selv ordne transport til/fra Rovaniemi.

Deltakeravgift: **Kr 800 for utøverne og kr 1 600 for foreldre/ledsagere.**
Trenere og alle som har oppgaver i forbindelse med samlingen skal ikke betale egenandel. Klubbene vil bli fakturert i etterkant av samlingen, men er selv ansvarlig for inndrivelse av egenandel fra egne utøvere og foreldre.

Andre kretser:

Troms kan også melde seg på, (selvkost):
Se vedlegg fra Santasport.

Påmelding iSonen: [EXTRA OG 15 + SAMLING I ROVANIEMI, 8-10 MAI 2026 | iSonen](#)

Alle må melde seg på via iSonen, de som ikke har tilgang, eller som plages med å få lagt inn, kan kontakte meg.

Påmeldingsfrist: **Sødag 19.april.** Forbehold om endringer!



Med vennlig hilsen, på vegne av Finnmark Friidrettskrets:

Ingvild Steinheim

Daglig leder

Troms friidrettskrets

Finnmark friidrettskrets

Mobil: 97 09 15 46

e-post: IngvildJohanne.Steinheim@friidrett.no