



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

Invitasjon til Extra samling nummer 2 - 2026

Dato for årets samlinger:

- Mandag 18.mai kl 18:30-20:00 – Notodden stadion (påmeldingslink i bunnen av invitasjonen)

Vider samlinger er:

- 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:

Samling nummer to, vil ha fokus på det sosiale på tvers av klubb og øvelse, og å skape trygge rammer for utøverne. Vi kommer til å ha både hopp, kast og løp på denne samlingen, så alle får prøve ut litt forskjellig. Samlingen vil derfor bestå av ulike aktiviteter som styrker samholdet, og det vil bli felles oppvarming.

Denne, og de to 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 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 2013-2012)**. (MERK: det er ikke tillat 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.

**Frist for påmelding 14. mai kl 23.00 – (dette er kun påmelding til 2. samling –
de andre kommer senere)**

[Påmelding her:](#)

Vennlig hilsen

Telemark friidrettskrets

Styret