



Akershus, Buskerud, Hedmark, Oppland, Oslo, Telemark, Vestfold, Østfold

Invitasjon til SUPERsamling Bærum idrettspark

20. og 21. november



SAMLING FOR 7 KRETSE

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

Inviterer utøvere fra UM nivå og eldre (født 07 og eldre) til Storsamling med gode trenere i Bærum Idrettspark



Akershus, Buskerud, Hedmark, Oppland, Oslo, Telemark, Vestfold, Østfold

PROGRAM

- Lørdag:** 11:00-13:00 trening i Bærumshallen
- 13:00 -15:00 lunsj i hallen
- 15:00 -16:30 – trening i Bærumshallen (basis-trening med Quincy Douglas)
- 17:00 – buss til Quality Hotell, Expo (Fornebu)
- Middag, utøversamtale, mm
- Søndag:** Frokost m nistemulighet
- 09.00 -10.00 – Anti doping Norge
- 10:30 – buss fra hotell til Bærum idrettshall
- 11:00 – 13:00 friidrettstrening
- Nistemat
- 14:00 -15:30 – sirkeltrening, styrke/spenst/ balanse/basis

Formålet med denne samlingen er å knytte bånd på tvers av klubb og krets, samt ny læring og motivasjon.

Påmelding via Quest back 10.november [her](#):

<https://response.questback.com/norgesfriidrettsforbund/dtchmhbw>

Vi tilbyr følgende trenere på følgende øvelser:

Høyde	Adrian Proteasa – bronse i EM, nr 7 i OL og respektert trener for mange høydehoppere i Norge?
Sprint	Jørn Tollefsen – trener til daglig Linn Oppegård, tidligere sprinter i Moss friidrett og med på laget som har norsk rekord på 4x100m



Akershus, Buskerud, Hedmark, Oppland, Oslo, Telemark, Vestfold, Østfold

Distanse	Andreas Roth – bl.a 8 NM gull på 400/800/stafett
Stav	Yoann Rouzières – jr landslagstrener
Slegge	Eivind Henriksen – norsk rekordholder i slegge, og ikke minst, sølvvinner i OL
Spyd	Teemu Pasanen - Tidligere jr landslags trener i spyd og trener nå bla landets beste både senior og jr utøvere i spyd
Lengde/tresteg	Dan Simion – Friidrettstrener, og tidligere tresteghopper og VM deltaker
Kule/Diskos	Ola Stunes Isene – Norsk VM, OL og EM deltaker i diskos
Hekk	Robin Rustad – profilert trener i BUL if

Det er en egenandel på **kr 1200,-** pr utøver – som inkluderer; trening med høyt kompetente trenere, buss tur/retur hotell – Bærum idrettspark, lunsj og middag lørdag, lunsj søndag, overnatting og foredrag lørdag/søndag.

Regning sendes klubber i etterkant (så er det opp til hver klubb, å sende videre).

Da ser i frem til en forrykende flott friidrettshelg i Bærum, med mye god idrett, mat og sosialt samvær 😊

PS: i forbindelse med dette arrangementet, vil vi også få til et Trener1 kurs for våre kretser. Kursholder her blir Mauritz Kåshagen

Vi tar forbehold om mulige endringer.

Spørsmål?

Kontakt; Dag Kåshagen Tlf: 922 14 740 eller Mette F. Dale Tlf: 481 46 807