



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

# Invitasjon til SUPERsamling Bærum idrettspark

## 23. og 24. november



### *SAMLING FOR 8 KRETSE*

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

Inviterer utøvere fra UM nivå og eldre (født 05 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 -17:00 – Test LUT, liakov, 30m flying og 5 -steg

17:30 – Buss til Quality Hotel, Expo (Fornebu)

Middag, utøversamtale, underholdning

**Søndag:** Frokost m nistemulighet

09.00 -10.00 – Antidoping 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 18.november **her**:

<https://response.questback.com/norgesfriidrettsforbund/mkeuujp7dx>

Vi tilbyr følgende trenere på følgende øvelser:

Høyde	<b>Adrian Proteasa</b> – bronse i EM, nr 7 i OL og respektert trener for mange høydehoppere i Norge
Sprint	<b>Marc Esser-Noethlichs</b> – habil sprinter, og nå trener, med lang idrettsfaglig utdanning. Doktorgrad fra NIH



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

Distanse	<b>Silje Fjørtoft</b> – flere ganger VM deltaker, Norgesmester på 5000, 10000 og 3000 hinder
Stav	<b>Andreas Gjesdal</b> - aktiv utøver med pers på 5.05
Slegge	<b>Mona Holm</b> – Trener, og tidligere aktiv utøver i slegge m blant annet 9 NM titler og kongepokalvinner
Spyd	<b>Ragnar Danielsen</b> – trener rekrutteringslandslaget.
Lengde/tresteg	<b>Dan Simion</b> – Friidrettstrener, og tidligere tresteghopper og VM deltaker
Kule/Diskos	<b>Lars Ola Sundt</b> – profilert trener
Hekk	<b>Monica G Frøynes</b> – Profilert trener, kongepokalvinner, og tidligere meget dyktig hekkeløper.

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 😊

Spørsmål?

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