



Invitasjon utvidet Lerøy-samling.

10.-12. mars 2023

*Nord-Trøndelag- i samarbeid med Nordland friidrettskrets ønsker alle født 2008-2010 velkommen til friidrettssamling i Steinkjerhallen helgen 10.-12. mars. Overnatting på klasserom. Frokost, lunsj og kveldsmat serveres i kantina i Steinkjerhallen. Det blir pizza til middag på lørdag. Allergier **må** meldes inn. Klubbtrenerne og foreldre er hjertelig velkommen som observatører.*

Tema for samlingen: Allsidighet. Prøve ulike øvelser.

Trenere: Guro Martine Brøndbo Dahl- slegge og diskos. Sigrid Kapskarmo- lengde og tresteg. Ingrid Nilssen- mellom og lang. Kjell Vidar Norheim- stav, spyd, hekk og høyde. Trener for sprint og stafett kommer på plass i god tid.

Innhold fredag:

18.00 og utover: Ankomst Steinkjerhallen, registrering og kveldsmat.
21.00 - 22.00: Turnhallen. Generell herjing!
23.00: Ro på rommene. God natt!

Innhold lørdag:

0730 - 0900 Frokost
1000 - 1200 Teknikktrening friidrett Inndeling i grupper.
1200 - 1315 Lunsj.
1500 - 1700 Teknikktrening friidrett Inndeling i grupper .
1900 - 2000 Middag
2000 - 2200 Sosialt samvær med lagkonkurransen. Fete premier!! og frie aktiviteter!
2300 - 0700 **Det skal være ro på rommene! Mobiltelefoner slås av. God natt!**

Innhold søndag:

0730 - 0900 Frokost
1000 - 1230 Teknikktrening friidrett Inndeling i grupper og rullering
1230 - 1300 Avslutning og hjemreise.

Generell informasjon:

Påmelding til samlingen sendes samlet klubbvis og må inneholde:

- navn
- konkurranseklasse
- klubb
- telefonnummer til pårørende

For at vi skal bli best mulig kjent og få til et så bredt og godt sosialt miljø på samlingen forutsetter vi at alle benytter overnatting og serveringstilbudet for samlingen.

Vi må også ved påmelding få kunnskap om noen har allergier, sykdommer (mat osv.) som vi må ta hensyn til og legge til rette for.

Hva må du minimum ha med av utstyr:

- Nok treningstøy og sko for trening
- Rent, tørt tøy til mellom økter og på fritid
- Eventuelle medisiner du er avhengig av
- Egen drikkeflaske
- Toalettsaker
- Luftmadrass, sovepose, pute, håndkle (flere)
- Litt penger til snop ☺ (lørdag)

Sted: Friidrettshallen på Campus Steinkjer.

Påmeldingsfrist: 09.03.2023 ***Bindende!***

Påmelding: **geir.nordtomme@friidrett.no**

Egenandel: **kr 300,-**

Klubbene blir fakturert i etterkant av samlingen.

Nordtrøndelag friidrettskrets

Geir Nordtømme

Daglig leder

Nordland friidrettskrets

Kjell Vidar Norheim

sportslig leder