



Treningsamling i Ulsteinhallen

8-10. januar 2021

**Møre og Romsdal Friidrettskrets i samarbeid med Sogn & Fjordane
Friidrettskrins inviterer til treningsamling for utøvere fra 13 år og eldre**

Program

Fredag

19-21 Trening utøvere 15 år og eldre
(distanse, sprint, hekk, hopp, **kast?**)

Lørdag

Fra 11:30 oppmøte
12:00-14:00 første økt
13:45-14:45 pause med mat
14:45-15:30 foredrag/teori med **Mathias Lilleheim**
15:30-16:45 basisøkt med **Mathias Lilleheim**
16:45-17:30 andre økt
17:30-18:00 Samling kretsvis - informasjon
Møre og Romsdal; TEAM MØRE og LERØY
Sogn & Fjordane: Felles samling. Ansv: Eivind Øygaard.

OBS! Mathias Lilleheim – tidligere spydkaster og har jobbet hos Olympiatoppen i 28 år. Han er en ressurs når det gjelder spydtraining – så her er en unik mulighet for våre spydkastere til å være med på to gode treningsøkter

Søndag:

11-14 trening – inndelt i øvelser

Utøverne blir delt inn i grupper etter alder/øvelse – og disse gruppene blir faste for hele samlingen

Egenandel kr 100,- betales ved påmelding

Påmelding [via denne linken](#) – **senest tirsdag 5/1**

På grunn av begrenset antall mennesker i hallen – så må vi prioritere utøvere – ikke plass til foreldre.

Foreldre som likevel er tilstede i Ulsteinvik – kan gjerne få bidra med å hjelpe til på kjøkkenet samt ta ansvar som smittevernansvarlig. De som er interessert i dette må gi beskjed til

mrfriidrett@friidrett.no – gjerne så snart som mulig.

Det er begrenset antall som kan delta. Ser vi at det blir fullt – så kan påmeldingen bli stengt før fristen.

Overnatting:

Pga Covid-19 – er det nå kun tilbud om overnatting på hotell. Dette må deltagerne bestille selv

Quality hotel Ulstein har følgende tilbud: **Bestillingsreferanse: #7394**

Enkeltrom; kr. 650,- / Dobbelrom; kr 820,- / Trippelrom; kr 1050,-

Kontaktinfo hotellet: g.ulstein@choice.no - Tlf: 70013000

Covid-19:

- Samlingene blir arrangert i tråd med gjeldene smittevernregler – og ALLE må følge disse
- Har noen symptomer – så bli hjemme
- Kun de som er påmeldt på forhånd slipper inn i hallen

Smittevernregler innendørs:

- Små grupper – alle holder minst 1 meters avstand
- God håndhygiene
- Alt utstyr skal desinfiseres før og etter økten
- Alle tar med egen drikkeflaske

Trenere som er klare pr nå:

Arve Hatløy

Mathias Lilleheim (tidligere spydkaster og har jobbet 28 år hos Olympiatoppen)

Tor Inge Myrhol (hopp)

Eivind Øygård (distanse)

Kai Dagfinn Stenhjem ? (kule)

Odd Elvenes (distanse)

Bård Berg (hopp)

Thomas Sletvold (slegge)

+ flere

VEL MØTT!

Mvh

Norsk Friidrett Møre og Romsdal

v/daglig leder Bente Krakeli

tlf 909 26 225

mrfriidrett@friidrett.no

Norsk Friidrett Sogn & Fjordane

v/daglig leder Asgeir Årdal

tlf 95776292

sof@friidrett.no

