



Treningssamling og Trenerforum Ulsteinhallen 27-29. oktober

LERØY-samling – for utøvere 12 -13 år
Gjensidige Møre samling for utøvere 14 år og eldre
Trenerforum – forum for klubbtrenere i kretsen
Egentrening i hallen fredag ettermiddag

**Møre og Romsdal Friidrettskrets og Sogn & Fjordane Friidrettskrins
inviterer til «storhelg» i Ulsteinhallen**

- ❖ Gode treningsøkter med godt kompetente trenere
- ❖ Klubbtrenere inviteres spesielt – for kompetanseutveksling og kompetanseheving

Vi ynskjer spesielt klubbtrenarar velkommen til å delta/observere treningene – delta på foredragene og tid for en god prat trenerne imellom.
Klubbtrenarar som melder seg på – får gratis overnatting på Sunnmøre Folkehøgskule (SUFH) lørdag-søndag.

LERØY-samling – åpen for alle utøvere 12 -13 år (12-åringar må ha med forelder/voksen person)
Gjensidige Møre/Sogn og Fj. samling – åpen for alle utøvere 14 år og eldre

Overnatting:

Det blir overnatting lørdag-søndag på Sunnmøre Folkehøgskule (SUFH) – flermannsrom og sovesal. Ta med sengetøy /sovepose og pute
Det blir servert middag på SUFH lørdag kveld

Egenandel:	Trening og overnatting	kr 400,-
	Trening, middag	kr 200,-
	Kun trening	gratis
	Foreldre betaler samme egenandel som utøvere	

Påmeldingsfrist tysdag 24/10 her: <https://www.deltager.no/event/ulsteinokt23>



Fredag:

Fra kl 16:00 Åpen kretstrening i Ulsteinhallen
Ta med egen klubbtrener – eller følg Dimna på deres faste fredagstrening (*ikke noe opplegg med felles mat i kretsregi fredag*)

Lørdag:

Kl 10:30 Oppmøte og registrering
Kl 11-13 Første økt
Kl 13-15 Pause m mat
Kl 14-15 Møte Trenerforum – Arve Hatløy, leder møtet
Foredrag - mental helse.
Kl 15-17 Andre økt
Kl 19:00 Felles middag på SUFH
Kl 20:00 Sosialt opplegg for utøvere (og ledere)

Søndag:

Kl 10:00-13:00 Trening
Kl 13:00 Lunsj og hjemreise
Kl 14:30 Økt 2 for de som ønsker det

VEL MØTT

Mvh

Bente Krakeli

Daglig leder

90926225

mrfriidrett@friidrett.no

Trine Pilskog

Kretsleder

901 52 322

trine.pilskog@hareid.kommune.no

Arve Hatløy

Kretstrener

41476148

hatloy@hotmail.com

Asgeir Årdal

Dagleg leiar

957 76 292

asgeir.ardal@friidrett.no