Trondheim, 22.8.2017

**INVITASJON TIL TRENINGSLEIR PÅ TENERIFE I JANUAR 2018**

Norsk Friidrett Sør-Trøndelag og Strinda VGS har gleden av å invitere til treningsleir på Tenerife i januar 2018. Stedet vi reiser til heter Playa De Las Americas (samme sted som de fem foregående år), hvor det finnes friidrettsbane og muligheter for å løpe lengre utenom bane. Vi skal bo på to flotte hoteller: [Gran Oasis](https://www.tripadvisor.com/Hotel_Review-g562820-d1416189-Reviews-Gran_Oasis_Resort-Playa_de_las_Americas_Tenerife_Canary_Islands.html) (de som reiser 1 uke) og [Villa Mandi](https://www.tripadvisor.com/Hotel_Review-g659661-d578184-Reviews-Villa_Mandi_Golf_Resort-Los_Cristianos_Arona_Tenerife_Canary_Islands.html) ( de som reiser 2 uker)

**REISE OG OPPHOLD**

Invitasjonen er et samarbeid mellom Norsk Friidrett Sør-Trøndelag og Strinda VGS. Deltagerne har to valgmuligheter for reisen:

1. Avreise 31/12 fra Værnes, 1 uke, pris ca. 7550.
2. Avreise 31/12 fra Værnes, 2 uker, pris ca. 8500

*Om noen ønsker avreise fra Gardermoen, Stavanger eller Bergen er dette mulig å ordne, men prisene fra disse flyplassene vil fravike noe fra prisene fra Værnes.*

Kretsen bestiller ikke avbestillingsforsikring! Reiseforsikring må ordnes av den enkelte. Det bestilles ikke måltider på hotellet, men de som ønsker dette kan bestille det når vi kommer ned. Leilighetene er utstyrt med kjøkkenutstyr og gode muligheter for å lage mat. Det ligger flotte og rimelige matvarebutikker i gangavstand fra hotellet.

**Trenere og Reiseledere**

Reiseledere og trenere fra kretsen vil være Stig Jansson og Ola Sakshaug.

Strinda VGS har med trenerne Roger Hollup og Erik Sakshaug den første uken.

I tillegg vil det være med klubbtrenere.

**MÅL MED SAMLINGEN**

Målgruppe: 15 år (født 03) og eldre

Målet med samlingen er å få optimalt treningsutbytte i ideelt klima hvor vi drar nytte av hverandres kompetanse på tvers av klubbgrensene. Det vil bli trenermøte med trenerne fra de ulike klubbene i forkant av reisen. Dette for å samkjøre treningen slik at utøverne får trent sammen på tvers av klubbgrensene. Turen vil også gi muligheter for tettere bånd mellom trenere i Norsk Friidrett Sør-Trøndelag. **Treningsleiren har totalforbud mot alkohol både blant utøvere, elever, trenere, lærere og ledere**.

**PÅMELDING OG BETALING**

Ola Sakshaug tar felles bestilling for hele Norsk Friidrett Sør-Trøndelag. Hver enkelt må søke kretsen om å få delta på treningsleiren. Påmeldingen må derfor være gjort til Ola (som godkjenner) **senest 12. september på epost**: [ola.sakshaug@friidrett.no](mailto:ola.sakshaug@friidrett.no). Skriv navn, fødselsdato, klubb og telefonnummer. I tillegg må vi ha beskjed fra de som ønsker å ta kurs og de som ønsker å delta på nyttårsløpet (se info lengre ned i invitasjonen). Ved spørsmål, kontakt Ola på telefon 922 65 971. Kretsen har et begrenset antall plasser og her vil det være første mann til mølla, men elever som går spisset toppidrett på Strinda vgs. har førsteprioritet på 2 uker. Vi regner med at flysetene fra Trondheim blir fylt opp ganske raskt i år så her gjelder det å være tidlig ute! Vi prøver å få med alle som ønsker å delta men vi kan ikke garantere at det blir plass til alle.

Betaling av depositum, 2000kr, betales senest 12. september til konto: 4240 09 70879 Påmeldingen er ikke gyldig før depositum er betalt. VIKTIG! **Merk betalingen med navnet på den som reiser!** De som ikke har betalt depositum innen denne dato blir ikke med. Sluttbetaling/resterende beløp må være betalt innen 15. november.

**Nyttårsløp**

På nyttårsaften vil det bli organisert tur til San Cristobal de La Laguna helt nord på Tenerife hvor det arrangeres nyttårsløp (ca. 5km) med flere tusen deltagere. Løpet starter klokken 2000, det vil si 7t og 25min etter vi har ankommet Tenerife. Løpet er en skikkelig folkefest/løpefest. Siden løpet er såpass tett på reisen anbefaler vi at dere tenker nøye gjennom om dette passer inn i treningsplanen, og om det er fornuftig i forhold til totalbelastning.

**Aktiviteter**

Mellom treningene er det viktig å restituere og slappe av, men noen rolige aktiviteter er bare positivt for restitusjonen. Det vil derfor bli arrangert sjakkturnering, quiz og bordtennisturnering. Det vil også bli arrangert felles tur til Siam Park en av dagene.

Vi håper initiativet er av interesse slik at vi får med en god gjeng med utøvere og trenere på treningsleiren. Mer informasjon kommer når påmelding er gjort. Spørsmål utover dette rettes til Ola Sakshaug. Telefon: 922 65 971. E-post: ola.sakshaug@friidrett.no

Med sportslig hilsen

Norsk Friidrett Sør-Trøndelag og Strinda VGS