Trondheim, 10.9.2023

**INVITASJON TIL TRENINGSLEIR PÅ TENERIFE I JANUAR 2023**

Sør-Trøndelag Friidrettskrets har gleden av å invitere til treningsleir på Tenerife i januar 2023. Stedet vi reiser til heter Playa De Las Americas (samme sted som tidligere år), hvor det finnes friidrettsbane og muligheter for å løpe lengre utenom bane. Vi skal bo på [Compostela Club](https://www.ving.no/kanarioyene/playa-de-las-americas/compostela-club) like ved joggeløype, butikk og friidrettsbane. Dette blir 10. gang friidrettskretsen reiser til Tenerife.

**REISE OG OPPHOLD**

Deltagerne har to valgmuligheter for reisen:

1. Avreise 01/01 fra Værnes, 1 uke, pris: 9 400kr
2. Avreise 01/01 fra Værnes, 2 uker, pris: 12 400kr

Prisen dekker fly, bagasje (14kg + 6kg håndbagasje), mat på fly, transport tur/retur flyplass Tenerife.

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.

Det kommer også til å være med trenere fra Strinda vgs. og Steinkjer vgs. I tillegg vil det være med klubbtrenere.

**MÅL MED SAMLINGEN**

Målgruppe: 16 år (født 06) og eldre. 15 åringer kan også få godkjenning til å være med hvis trener eller foresatt deltar.

Målet med samlingen er å få godt treningsutbytte gjennom å trene i ideelt klima hvor vi drar nytte av hverandre på tvers av klubbgrenser. Vi håper samlingen bidrar til motivasjon gjennom en ellers så mørk og lang vinter. Det vil bli trenermøte med trenerne fra de ulike klubbene i forkant av oppholdet. Dette for å samkjøre trening slik at utøverne får trent sammen på tvers av klubbgrensene.

**Treningsleiren har totalforbud mot alkohol for både utøvere, trenere, lærere og ledere**.

**PÅMELDING OG BETALING**

Utøvere må søke kretsen om å få delta på treningsleiren. Dette for at vi ønsker å sikre oss at utøverne som reiser har en god sportslig plan som vi kan følge opp under treningssamlingen. Påmeldingen/søknaden må derfor være gjort til Ola Sakshaug (som godkjenner) **senest 15. oktober:** [ola.sakshaug@friidrett.no](mailto:ola.sakshaug@friidrett.no). Skriv navn, fødselsdato, e-post, telefonnummer og klubb. Viktig at navnet er det samme som står i passet!

Kretsen har et begrenset antall plasser - og her vil det være første mann til mølla! Elever som går spisset toppidrett på Strinda vgs. og Steinkjer vgs. har førsteprioritet på 2 uker. Vi regner med at plassene blir fylt opp ganske raskt, 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 når påmelding er godkjent til konto: 4240 09 70879, senest 15. oktober. Påmeldingen er ikke gyldig før depositum er betalt. VIKTIG! **Merk betalingen med navnet til den som reiser.** Sluttbetaling/resterende beløp (totalbeløp minus depositum) må være betalt innen 15. november.

**Aktiviteter**

Mellom treningene er det viktig å restituere og slappe av, men noen rolige aktiviteter er bare positivt for restitusjonen og samholdet. Det vil derfor bli arrangert noen uhøytidelige konkurranser mellom treningene enkelte dager. Vi vil også arrangere tur til [Siam Park](https://www.siampark.net/en/) i den første uken.

Vi håper initiativet er av interesse. 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

[Sør-Trøndelag Friidrettskrets](https://www.friidrett.no/k/sor-trondelag/)