



## Velkommen til Regionsamling i Sodvinhallen!

Sør-Trøndelag Friidrettskrets og Kyrksæterøra Idrettslag, avd. Friidrett inviterer ungdommer til regionsamling i Sodvinhallen lørdag 19. og søndag 20. november.

Få et motiverende avbrekk i treningshverdagen, bli med på samling, møt likesinnede, knytt vennskap, få treningstips, ta med deg inspirasjon hjem.

Dette er et tilbud til all friidretts ungdom fra 12 - 16 år. Vi ønsker at alle 12 åringer knyttes til en voksen person. Helga består av 3 treningsøkter.

### Program for samlinga:

#### Lørdag

- 11.45: Oppmøte Bårdshaug
- 13.00: Velkommen i Sodvinhallen. Informasjon fra kretsen
- 14.00: Treningsøkt 1
- 15.30: Lunsj
- 16.00: Innsjekk Hotell Koselig
- 17.30: Treningsøkt 2 (Turnering, konkurranser, samarbeid)
- 19.30: Middag og sosialt i Sodvinhallen
- 21.00: Avslutter i Sodvinhallen og alle utøvere drar til hotellet.

## Søndag

- 9.00: Frokost på hotellet
- 10.45: Oppmøte Sodvinhallen
- 11.00: Treningsøkt 3 (styrke og stafetter)
- 13.00: Lunsj og oppsummering
- 14.00: Avreise fra Sodvinhallen

Oppmøte **lørdag 19.nov kl 11.45** på Shell-stasjonen på Bårdshaug Orkanger. Her blir de som ønsker hentet med buss og kjørt til Kyrksæterøra.

Vi er tilbake på Bårdshaug søndag kl 15.00.

Overnatting blir på Hotell Koselig i Kyrksæterøra sentrum.

Alle aktiviteter unntatt overnatting og frokost vil foregå i **Sodvinhallen**, Norges største fotball og friidrettshall, i Kyrksæterøra sentrum. I tilhørende fasiliteter har vi garderober, forelesningslokale, styrkerom og kafé. Sodvinhallen ligger i gangavstand til Hotell Koselig.

Velkommen til ei inspirerende og motiverende helg på Kyrksæterøra i trivelig selskap!

**Sett av helga nå! Påmelding vil åpne 1.november, og vi vil da komme tilbake med mer informasjon og pris pr deltaker. Max 75 plasser!**

Informasjon blir fortløpende publisert på nettsiden til Kyrksæterøra IL: [www.kil.as/friidrett](http://www.kil.as/friidrett)