



**norsk
friidrett**



Invitasjon til Lerøy-samling

Sør-Trøndelag Friidrettskrets og Kyrksæterøra Idrettslag, avd. Friidrett inviterer til Lerøy-samling i Sodvinhallen lørdag 23. og søndag 24.november.

Alle som deltok i Måndalen i høst inviteres til samlinga.

Påmelding: Send epost til sodalo@gmail.com. Skriv "påmelding Lerøysamling", navn, fødselsår og klubb.

Det er også åpent for andre ungdommer 12-15år, som kan melde seg på direkte til Kyrksæterøra Idrettslag. Det vil samtidig foregå et eget løpekurs/inspirasjonsarrangement for voksne. Se www.kil.as/friidrett for mer info.

Oppmøte **lørdag 23.nov kl 10.30** på Shell-stasjonen på Bårdshaug Orkanger. Her blir vi hentet med buss og kjørt til Kyrksæterøra.

Vi er tilbake på Bårdshaug søndag kl 15.30.

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 garderobes, forelesningslokale, styrkerom og kafé. Sodvinhallen ligger i gangavstand til Hotell Koselig.

Vi velger denne gangen å overnatte på hotell. Derfor blir det en liten **egenandel på kr 300,-**

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

Program for helga

Lørdag

- ❖ 10.30: Oppmøte Bårdshaug
- ❖ 12.00: Velkommen i Sodvinhallen
- ❖ 13.00: Treningsøkt 1
- ❖ 15.00: Lunsj
- ❖ Innsjekk Hotell Koselig
- ❖ 17.00: Treningsøkt 2 (Turnering, konkurranser, samarbeid)
- ❖ 19.00: Middag

Søndag

- ❖ 8.00: Frokost
- ❖ 10.00: Forelesning / inspirasjon
- ❖ 11.00: Treningsøkt 3
- ❖ 13.00: Lunsj
- ❖ 13.30: Avslutning/oppsummering med Henrik Nordtug, treningsopplegg og sesongoppbygning.
- ❖ Avreise Sodvinhallen

