



Akershus, Buskerud, Innlandet, Telemark, Oslo, Vestfold, Østfold



INVITASJON



Gjensidige supersamling 9.- 10. desember 2023

Kretsene Innlandet, Oslo, Akershus, Telemark, Buskerud, Østfold og Vestfold inviterer utøvere fra UM-alder (2009) og eldre til Supersamling i Bærum idrettspark.

Samlingen er selvfølgelig også åpen for parautøvere som ønsker å melde seg på.

PROGRAM

Lørdag:

- Kl.11.00 -13.00: Felles oppvarming med Vladimir Vukicevic og friidrettstrening
- Kl.13.00 -13.30: Utøversamtale
- Kl.13.30 -15.00: Lunsj
- Kl.15.00 -16.30: Basistrening for alle med Quincy Douglas
- Kl.16.45: Pizza i hallen
- Kl.18.00: Buss til hotellet (Quality Hotel Expo Fornebu)
- Kl.20.00 -21.00: Foredrag med MOT

Søndag:

Frokost på hotellet

- Kl.10.20: Buss fra hotellet til Bærum Idrettspark
- Kl.11.00 -13.00: Friidrettstrening
- Kl.13.00-14.00 Lunsj i hallen
- Kl.14.00 -15.30 Basistrening med Quincy Douglas

Formålet med denne samlingen er å knytte bånd på tvers av klubb og krets, samt ny læring og motivasjon.

Påmelding via Questback [INNEN 10 november](#)

Påmeldingen finner du [HER](#).



Vi tilbyr følgende trenere på følgende øvelser:

Høyde	Hanne Haugland - høydehopper med VM-gull og 12 NM-gull i høyde
Sprint	Jays Ndure - blant annet både norsk og nordisk rekordholder på 100m. og 200m.
Distanse	Atle Karlsen Mortvedt - trener for en rekke av Norges beste mellom- og langdistanseløpere
Diskos/kule	Grethe Etholm - 17 ganger norgesmester i diskos og flere NM-medaljer i kule
Spyd	Åsmund Martinsen – tidligere trener for Andreas Thorkildsen
Lengde	Henrik Flåtnes - ung og fremadstormende lengdehopper, flere NM-medaljer, sølv og gull i U-23 EM og norgesrekord i lengde innendørs
Hekk	Vladimir Vukicevic - norsk rekordholder på 110 m. hekk, sølv i JR-VM og flere ganger norsk mester. Vladimir er fremdeles «in action» og representerer Norge i store mesterskap
Slegge	Eivind Henriksen - norsk rekordholder i sleggekast med blant annet OL-sølv i 2022. Eivind er fremdeles aktiv utøver, og representerer Norge i store mesterskap
Stav	Yoann Rouzières - juniorlandslagstrener i stav og tidligere stavhopper
Langsprint	Quincy Douglas - 9 NM-gull og tidligere norsk rekordholder på 400m.

Det er en egenandel på **kr.1500,- pr. utøver**. Det inkluderer trening med høyt profilerte trenere, mat, foredrag, utøversamtale, buss og overnatting – samt at du kanskje får en ny treningsvenn eller to.

Regning sendes klubber i etterkant (så er det opp til hver klubb, å sende videre).

De som har Gjensidige-gensere, tar på den på samlingen.

Vi gleder oss til å se dere!

Har dere spørsmål, så ta kontakt med Mari Sønju (958 18 965) eller Mette F. Dale (481 46 807)