



Akershus, Buskerud, Hedmark, Oppland, Oslo, Telemark, Vestfold, Østfold

INVITASJON

Gjensidigesamling på
Marienlyst –
Østlandskretser ønsker
velkommen 7.mai 2023

MELD DEG PÅ - DETTE BLIR
GØY

Gjensidige

Kretsene: Innlandet, Oslo, Akershus, Telemark, Buskerud, Østfold og Vestfold inviterer utøvere fra UM nivå og eldre, til Storsamling med gode trenere på MARIENLYST (Drammen) Hvis det regner/snør eller er under 8 grader flyttes det til Bærum Idrettspark – endelig beskjed gis ca 3 dager før

PROGRAM

12.00 -12.30	oppvarming
12.30 -14.30	trening
14.30 –15.00	mat
15.00 -16.00	foredrag

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

Påmelding via Quest back INNEN 20 april [HER](#)



Akershus, Buskerud, Hedmark, Oppland, Oslo, Telemark, Vestfold, Østfold

Vi tilbyr følgende trenere på følgende øvelser:

Høyde	Adrian Proteasa – bronse i EM, nr 7 i OL og respektert trener for mange høydehoppere i Norge
Sprint	Jan Hordvik – tidligere trener til blant annet Salum Kasafali
Distanse	Gunhild Halle Haugen: Norgesmester på 1500, 5000, 10000 og terrengløp....
Diskos/kule	Grethe Etholm – blant annet 17 ganger Norgesmester
Spyd	Åsmund Martinsen – trener'n til Andreas Thorkildsen....
Lengde	Henrik Flåtnes – ung fremadstormende lengdehopper, flere NM medaljer, og sølv i U-23 EM
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.
Kappgang	Maren Karlsen Bekkestad – Blant annet norsk mester i Kappgang
Langsprint	Mauritz Kåshagen- flere NMgull på 400m, deltager i junior-VM, og tidligere norgesrekordholder på 400m innendørs

Det er en egenandel på kr 400,- pr utøver, som inkluderer trening med en profilert trener, mat og foredrag – 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).

Spørsmål?

Kontakt: Mari Sønju – 95 81 89 65 eller Mette F Dale - 48146807