



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

Invitasjon til Gjensidige -SUPERsamling Bærum idrettspark

19. og 20. november 2022



SAMLING FOR 7 KRETSE

Kretsene: Innlandet, Oslo, Akershus, Telemark, Buskerud, Østfold og Vestfold,

Inviterer utøvere fra UM nivå og eldre (født 08 og eldre) til Storsamling med gode trenere i Bærum Idrettspark

PROGRAM

- Lørdag:**
- 11:00 -13:00 Friidrettstrening i Bærumshallen
 - 13.00 -13.30 Utøversamtale med Vladimir Vukicevic
 - 13.30 -15.00 Lunsj i hallen
 - 15:00 -16:30 Trening i Bærumshallen (basis-trening med Quincy Douglas)
 - 16.45: Pizza til alle
 - 18:00. Buss til Quality Hotell, Expo (Fornebu)

Søndag:

Frokost

09:00: Buss fra hotell til Bærum idrettshall

09.30 - 10.30 Foredrag i hallen

11:00 – 13:00 Friidrettstrening

13.00 – 14.00 Lunsj

14:00 - 15:30 Felles trening med Quincy Douglas

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

Påmelding via Quest back 10.november [her](#):



Gjensidige



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

Vi tilbyr følgende trenere på følgende øvelser:

Høyde	Hanne Haugland – VM gull i høyde, deltatt i bla 5 VM og 2 OL
KortSprint	Jan Hordvik – trenern til Salum Kashafali
Langsprint	Quinzy Douglas – sprinttrener og tidligere norgesrekordholder på 400m
Distanse	Atle Karlsen Mortvedt – profesjonell løpetrener, tidligere trener for bl.a Thomas Roth
Stav	Yoann Rouzières – jr landslagstrener i NFIF, stavsprangtrener og tidligere stavsprangutøver fra Frankrike
Slegge	Mona Holm – profilert utøver og trener, med bla 9 NM titler i slegge og 2 kongepokaler
Spyd	Åsmund Martinsen – tidligere treneren til Andreas Thorkildsen
Lengde/tresteg	Dan Simion: friidrettstrener, og tidligere tresteghopper. Deltatt i VM, og trent blant annet Steinar Hoen
Kule/Diskos	Grete Etholm – 17 ganger norsk mester, og kongepokalvinner
Hekk	Vladimir Vucisevic – Bla Norgesrekordholder på 110m sprint

Det er en egenandel på KUN **kr 1500,-** pr utøver – som inkluderer;

- 4 gode økter med høyt kompetente trener
- Hotell overnatting på Expro Fornebu
- Buss t/r hotell
- Lunsj og middag lørdag
- Lunsj søndag
- Utøversamtale med Vladimir
- og foredrag



Gjensidige

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

Dere som har Gjensidige- gensere, tar på disse

Da ser vi frem til en forrykende flott friidrettshelg i Bærum, med mye god idrett, mat og sosialt samvær 😊

PS: i forbindelse med dette arrangementet, vil vi også få til et Trener1 kurs for våre kretser. Kursholder her blir Mauritz Kåshagen (link til påmelding [her](#))

Vi tar forbehold om mulige endringer.

Spørsmål?

Kontakt; Dag Kåshagen Tlf: 922 14 740 eller Mette F. Dale Tlf: 481 46 807



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

Norsk friidrett