



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

Invitasjon til Gjensidige supersamling

MARIENLYST

23.april



SAMLING FOR 7 KRETSE

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

13:00 -13.30 – oppvarming

13.30 – 15.00 – trening

15.00 -16.00 - felles lunsj, med litt faglig påfyll: «Hvordan forberede seg til stevner»
v/ Monica G Frøynes og Unn-Merete Jæger.

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



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

Påmelding via Quest back INNEN 10 april [her](#):

<https://response.questback.com/norgesfriidrettsforbund/7yg0tqbbjf>

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	Mauritz Kåshagen - flere NMgull på 400m, deltager i junior-VM, og tidligere norgesrekordholder på 400m både innendørs og utendørs.
Distanse	Thomas Roth – nordisk mester på 800m innendørs, deltager i blant annet lag EM, u-23 EM, EM inne, mange meritter å vise til.
Diskos/kule	Grethe Etholm – blant annet 17 ganger Norgesmester
Spyd	Unn-Merete Jæger – flere NM gull i spyd og slegge, og trener for bla. Henriette Jæger
Lengde	Henrik Flåtnes – ung fremadstormende lengdehopper, flere NM medaljer, og sølv i U-23 EM
Hekk	Robin Rustad – profilert trener i BUL il
Kappgang	Maren Karlsen Bekkestad – Blant annet norsk mester i Kappgang

Det er en egenandel på kr 300,- pr utøver

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