



Invitasjon til Lerøy og Gjensidige UM samling i Bodø 13 – 14 mai 2023

Nordland friidrettskrets ønsker velkommen til treningssamling på Mørkvedlia i Bodø

Alder: født 2007 - 2010

Påmelding til samlingen: iSonen

<https://isonen.no/event/clghl9vts880852017pic9jhiny>

Fredag: Ankomst, registrering, innsjekk hotellet

Lørdag:

07-09: Frokost på hotellet

09:30: Avreise til Mørkvedlia

10-12: Økt1

12-15: Lunch

15-17: Økt 2

Trening i Spyd, slegge, kulestøt, lengde, høyde, stav, sprint, hekk

Mellom og langdistanse får eget opplegg etter dialog trener-utøver-klubb

Søndag:

0700 – 0900: Frokost og utsjekk hotell

1030 – 1330: Stevne

1330 ->: Hjemreise

Påmelding til stevne: iSonen (åpner for påmelding 16.04 2023)

<https://isonen.no/event/clai7anmp71692411e4goenrb4d>

Overnatting: Smarthotell Bodø rett ved jernbanestasjonen i Bodø sentrum

Transport til Mørkvedlia: Utøverne vil bli transportert med private biler

Kostnad: 300,- pr utøver. Klubbene faktureres i etterkant

Evt spørsmål: Kjell Vidar Norheim 90649211, Erik Dundas 95555760