



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

Invitasjon til treningssamling Bærum Idrettspark



Til Kretsene: **Hedmark, Oppland, Oslo, Akershus, Telemark, Buskerud, Østfold og Vestfold**
friidrettskretser

Inviterer utøvere fra UM nivå og eldre inviteres til treningssamling. (Født 2003 og eldre)

STED: Bærum Idrettspark

DATO: Lørdag 28. april

PROGRAM: 13.00 -15.00 – trening

15.00 -16.00 - foredrag med Quincy Douglas: Lær av de beste

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 20. april her:

<https://response.questback.com/norgesfriidrettsforbund/yb5lsyng8o>

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	Tormod Hjortnæs Larsen - Bl.a. 11 NM medaljer i sprint, repr. i EM friidrett.
Distanse	Andreas Roth – Vært en av Norges beste 800m-løpere, samt deltaker i EM.
Stav	Snorre Sønju – Respektert og dyktig stavtrener fra Buskerud.
Slegge	Eivind Henriksen - Norsk rekordholder i sleggekast og 4. plass i JR VM, Nr. 13 i OL.
Spyd	Kamilla Chudzik – Tidligere VM bronsevinner i mangekamp, og trener for flere gode utøvere i Norge.
Lengde/tresteg	Sofie Olsholt -. Flere medaljer i NM, deltaker i Nordisk.
400m	Quincy Douglas - Tidligere Norsk rekordholder på 400m, mange norske mesterskap og EM deltaker.
Kule/Diskos	Fredrik Amundgård – Norgesmester i både kule og Diskos – deltaker i jr.VM Stian Andersen – NM gull i kule, samt Jr.VM deltaker i mangekamp

Det er en egenandel på kr 300,- pr utøver, regning sendes klubber i etterkant (så er det opp til hver klubb, å sende videre).

Transport til og fra stadion, må ordnes av hver enkelt.

Da ser i frem til en forrykende flott friidrettsdag i Bærum, med mye god idrett på banen ☺

Spørsmål?

Kontakt Dag Kåshagen Tlf: 922 14 740

Mette F. Dale Tlf: 48 14 68 07