



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

Invitasjon til SUPERsamling Bærum idrettspark

23. og 24. november



SAMLING FOR 8 KRETSE

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

Inviterer utøvere fra UM nivå og eldre (født 05 og eldre) til Storsamling med gode trenere i Bærum Idrettspark



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

PROGRAM

Lørdag: 11:00-13:00 trening i Bærumshallen

13:00 -15:00 lunsj i hallen

15:00 -17:00 – test LUT, liakov, 30m flying og 5 -steg

17:30 – buss til Quality Hotell, Expo (Fornebu)

Middag, utøversamtale, underholdning

Søndag: Frokost m nistemulighet

09.00 -10.00 – Anti doping Norge

10:30 – buss fra hotell til Bærum idrettshall

11:00 – 13:00 friidrettstrening

Nistemat

14:00 -15:30 – sirkeltrening, styrke/spenst/ balanse/basis

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

Påmelding via Quest back 18.november **her:**

<https://response.questback.com/norgesfriidrettsforbund/mkeuujp7dx>

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	Marc Esser-Noethlichs – profesjonell trener fra Tyskland, med lang idrettsfaglig utdanning.



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

Distanse	Silje Fjørtoft – flere ganger VM deltaker, Norgesmester på 5000, 10000 og 3000 hinder
Stav	Andreas Gjesdal - aktiv utøver med pers på 5.05
Slegge	Mona Holm – Trener, og tidligere aktiv utøver i slegge m blant annet 9 NM titler og kongepokalvinner
Spyd	Ragnar Danielsen – trener rekrutteringslandslaget.
Lengde/tresteg	Dan Simion – Friidrettstrener, og tidligere tresteghopper og VM deltaker
Kule/Diskos	Lars Ola Sundt – profilert trener
Hekk	Monica G Frøynes – Profilert trener, kongepokalvinner, og tidligere meget dyktig hekkeløper.

Det er en egenandel på **kr 1200,-** pr utøver – som inkluderer; trening med høyt kompetente trenere, buss tur/retur hotell – Bærum idrettspark, lunsj og middag lørdag, lunsj søndag, overnatting og foredrag lørdag/søndag.

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

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

Spørsmål?

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