



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

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

Invitasjon til treningssamling for 15 år og eldre i Bærum idrettspark 10. desember.

Topp trenere og et interessant foredrag!



Bilde: Fra fjorårets samling – litt av sprintgruppa (foto: Dag Kåshagen)

Siste frist for påmelding **mandag 1.desember**

Utøvere fra UM alder og eldre inviteres til treningssamling (født 03 og tidligere).

Sted: Bærum idrettspark

Dato: Søndag 10.desember

Program: 12.00 - 14.30: Trening

14.30 - 15.30: Pizza og foredrag med en profil



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

Påmelding via Questback innen 1.desember her:

<https://response.questback.com/norgesfriidrettsforbund/tq6mfy8tge>

HER har vi **årets** øvelser du kan melde deg på. Vi gjør oppmerksom på at vi må ha minst 5 utøvere i en øvelse for å gjennomføre.

Øvelse	Trenere
Distanse	Andreas Roth & Thomas Roth – Norges mest kjente 800m brødrepar, med deltagelse i bl.a EM
Hekk	Petar Vukicevic - norsk-serbisk friidrettstrener og tidligere utøver innen hekkeløp. Han har trent en rekke norske hekkeløpere til norske rekorder og nasjonale titler. Tidligere OL deltaker
Høyde	Adrian Proteasa - bronse i EM, nr 7 i OL, trente Tonje Angelsen til OL i Rio og Steinar Hoen til Europamester, respektert trener for mange av de beste høydehoppere i Norge.
Sprint	Jonathan Quarcoo , Norges raskeste mann og up-coming star Mauritz Kåshagen , semifinale i JRVM, tidligere norgesrekord 400m innendørs.
Spyd	Dag Inge Hansen : Trener for verdens beste spydkaster i J16 år (og Europas beste U18), tidligere utøver med deltagelse i JrEM og JrVM, og landslagskamper, trener for rekrutteringslandslaget – og fremdeles aktiv habil spydkaster.
Kule/Diskos	Magnus Berntsen – Magnus har deltatt i flere nordiske landskamper på junior- og seniornivå. Han har flere medaljer fra NM og er nå kretstrener i diskosprosjektet til Akershus friidrettskrets.
Slegge	Eivind Henriksen – Norsk rekordholder i sleggekast fra 2012, samt tre norske juniorrekorder. I tillegg har han norsk juniorrekord i vektkast. EM, VM og OL deltaker
Stav	Marius Fauskrud –tidligere stavhopper fra Moelven med pers på 4.40 NM deltager senest i 2016. Er personlig trener og har studert trening, coaching og idrettspsykologi
Lengde/tresteg	Dan Simion – Rumensk finaledeltaker i VM friidrett i tresteg. Utdannet fysioterapeut, jobber som trener i Tjalve



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

Det er en egenandel på **kr 300,- pr utøver**, som belastes klubbene i etterkant.
Transport til og fra må ordnes av hver enkelt.

Da ser vi frem til en forrykende flott friidrettsdag med mye god idrett på banen 😊

Spørsmål?

Kontakt:

Dag Kåshagen	Tlf: 922 14 740
Mona Solberg	Tlf: 920 37 157
Bård Venholen	Tlf: 997 44 546
Mette F. Dale	Tlf: 481 46 807