



Invitasjon til Gjensidige supersamling på Marienlyst stadion lørdag 23.april



SAMLING FOR 7 KRETSE

Kretsene Innlandet, Oslo, Akershus, Telemark, Buskerud, Østfold og Vestfold inviterer utøvere fra UM-alder (15 år) og oppover, til storsamling med gode trenere på Marienlyst i Drammen. Hvis det regner/snør eller er under 8 grader, flyttes samlingen til Bærum Idrettspark (endelig beskjed gis cirka 3 dager før).

PROGRAM:

Kl.13.00 - 13.30: Oppvarming

Kl.13.30 - 15.00: Trening

Kl.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.

Påmelding via Questback INNEN 10. april:

<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 NM-gull 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 lag-EM, U-23 EM, EM innendørs, 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 blant annet Henriette Jæger
Lengde	Henrik Flåtnes - ung og 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).

Vi gleder oss!

Ved spørsmål, kontakt Mari Sønju (95 81 89 65) eller Mette F. Dale (48146807)



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