



Ulsteinhallen 26-28. november

Stevne – samlinger – kurs

Dimna IL inviterer til [Sparebanken Møre leikane](#) lørdag 27/11

Møre og Romsdal Friidrettskrets og Sogn & Fjordane Friidrettskrins inviterer til [Treningssamlinger og kurs](#) i Ulsteinhallen 26-28. november

Trener 1 kurs (AVLYST!)	Starter kurs	Kurs Elektronisk Tidtaking	Samling 12-13 år	Samling 14 år og eldre	Sparebanken Møre leikane
Fredag 18-20	Fredag Kl 18-20				
Lørdag 9:30- 17:00	Lørdag Under stevnet	Lørdag Under stevnet			Lørdag
Søndag 9:30- 16:30			Søndag 10:30–16:00	Søndag 10:30-16:00	

Åpne Kretstreninger fredag kveld:

Ulsteinhallen er åpen for egentrening fredag fra kl 16:00. Utøvere må/bør ha med egen klubbtrener

Lørdag 27/11:

Sparebanken Møre leikane – innbydelse finner dere [her](#)

Søndag 28/11:

Treningssamlinger;

12-13 år LERØY-samling

14 år og eldre Utøvere 14 år og eldre

Kurs Trener 1 – AVLYST!:

Praksis del av kurset i Ulsteinhallen. Teori delen kjøres digitalt i forkant (se egen innbydelse)

Kurslærer: Mauritz Kåshagen

Påmeldingsfrist: 5/11 – meld på via denne linken: <https://minidrett.nif.no/Event#5562838-010>

Starterkurs:

Det settes opp starterkurs. Teori lørdag formiddag/fredag kveld – praksis under stevnet lørdag

Påmeldingsfrist: 20/11 – til mrfriidrett@friidrett.no

Kurs elektronisk tidtaking:

Det settes opp kurs i elektronisk tidtaking lørdag

Påmeldingsfrist: 20/11 - til mrfriidrett@friidrett.no



Treningssamlinger søndag 28/11

**Møre og Romsdal Friidrettskrets og Sogn & Fjordane Friidrettskrins
ønsker velkommen til treningssamlinger**

LERØY-samling – for utøvere 12 -13 år (12-åringene må ha med leder/forelder)
Krets-samling for utøvere 14 år og eldre

Søndag:

Kl 10:30-12:30	Første økt
Kl 12:30-14:00	Pause
Kl 13:00	Teori økt med Mathias Lilleheim for utøverne 14 år og eldre
Kl 13:30	Tilbud om andre økta i svømmehallen for 12-13 åringene. De som vil bli med må ta med seg badeklær og håndkle
Kl 14:00-16:00	Andre økt 14 år og eldre
Kl 16:00	hjemreise

Trenere:

Flere av våre kretstrenere stiller som trenere

Overnatting:

Vi kan tilby overnatting på Quality Hotell Ulstein. Kretsene fordeler utøverne på rom – kom gjerne med ønske til hvem de vil dele rom med. Det er begrenset antall rom og kan bli fullt.
(til info - det er julebord på hotellet lørdag kveld – og mye folk «på huset»)

Egenandel:	Trening og hotell fredag-søndag	kr 900
	Trening og hotell lørdag-søndag	kr 400
	Kun trening –	kr 100
	Foreldre betaler samme egenandel som utøvere	

Egenandeler faktureres klubbene i etterkant

Vi sjekker muligheter for felles middag lørdag kveld – info om dette kommer

Påmeldingsfrist tirsdag 23/11. Alle må bruke denne [linken](#)

COVID-19:

De generelle smittevern rådene som å holde seg hjemme når en er syk og ha god hoste- og håndhygiene gjelder fremdeles.

Mvh

Bente Krakeli

Daglig leder

90926225

mrfriidrett@friidrett.no

Asgeir Årdal

Daglig leder

95776292

sof@friidrett.no

Arve Hatløy

Kretstrener

41476148

hatloy@hotmail.com