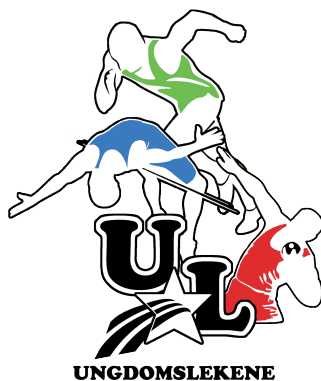




Program og praktisk informasjon for Ungdomslekene-samling i Deep Ocean Arena 11. Mars – 12. mars 2017

Vi ser fram til å ønske dere hjertelig velkommen til en spennende og innholdsrikt samling i Haugesund – Deep Ocean Arena

Målet med samlingen er todelt; det første er å bli bedre kjent med andre utøvere fra andre klubber enn du selv tilhører. Og det andre er å få trening og nye impulser i øvelser som du allerede er godt kjent med, men også å bli kjent/bli introdusert med andre øvelser.

Denne samlingen, og dine resultater i sesongen som kommer vil danne grunnlaget for et kretslag som skal representere Rogaland i september 2017.

Nedenfor er en del viktig informasjon som du må lese nøye, og noe MÅ du returnere til rogaland@friidrett.no innen torsdag 9. Mars 2017.

Lykke til med samlingen.



Huskeliste (husk du skal kunne bære din egen bagasje)

Det vil være transport av bagasje fra busstasjon på Flotmyr til Deep Ocean Arena lørdag på bussen som ankommer Haugesund 0940. Det er 10 minutter å gå fra busstasjonen til Deep Ocean Arena.

- Luftmadrass
- Sovepose
- Toalettsaker
- Håndkle
- Drikkeflaske
- Treningstøy , piggsko m/innepigget/joggesko – treningstøy til å trene ute for de som skal delta på mellom/langdistansetrening
- Tøyskift til lørdag kveld
- Husk å merke tøyet ditt godt.
- Lommepenger til kiosk søndag og evt. til buss hjem (dette er ikke inkludert)
- Husk at lisens skal være i orden.
- GODT HUMØR!!!



Fordeling av treningsgrupper.

Vi skal i gang med å fordele dere på øvelser, og ber deg om å sette opp 3 ønsker. Vi kan ikke love at alle ønskene blir innfridd, men vil gjøre vårt beste.

Du kan velge mellom (fyll inn ønske nr. 1, 2, 3):

Hekk	
Sprint	
Mellom/langdistanse – 1 økt	
Høyde – 1 økt	
Kast	
Stav	

I tillegg skal dere alle bli med på felles basisøkt på slutten av lørdagen.

Returneres til rogaland@friidrett.no senest torsdag 9. Mars 2017.

Trenere på Samlingen:

Hekk	Kristine Alne og Sara Østnor fra Haugesund IL
Sprint	Malin Nyfors fra Sandnes IL
Mellom/langdistanse – husk utetøy	Susanne Wigene fra Haugesund IL
Høyde	Øyvind Ræstad Vikse fra Haugesund IL
Kast	Eirik Apeland fra Haugesund IL
Stav	Rein Åsmund Torsvik fra Sandnes IL
Basisøkt	Malin Nyfors fra Sandnes IL



Program (kan bli små justeringer):

10:30 Registrering og velkommen v/Daglig Leder i Rogaland Friidrettskrets

11:20 Inndeling i grupper – spesifikk trening

12:45 Lunsj

13:45 Foredrag v/Susanne Wigene

14:45 Inndeling i grupper – spesifikk trening

16:00 Pause

16:30 Inndeling i grupper – basistrening

17:30 Vi runder av og gjør oss klar til middag – underholdning og overnatting i Deep Ocean Arena.

19:30 MIDDAG og underholdning

2300 RO

Søndag:

0730 Vekking

0815 Frokost og pakking

1000 Samlingen er slutt – forberedelse til stevnestart.



Kontaktskjema som SKAL/MÅ fylles ut og returneres til rogaland@friidrett.no innen torsdag 9. Mars 2017.

Navn	
Klubb	
Navn foreldre/foresatte	
Telefonnummer foreldre/foresatte	
Spesielle hensyn/matallergier	
Kryss her hvis du IKKE skal overnatte	

Dersom du har fylt ut dette trenger du IKKE gjøre det en gang til.

Samling Haugesund mars 2017

