



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

Invitasjon til treningssamling for 15 år og eldre – denne gangen på JESSHEIM

Vi har også i år lagt opp til topp trenere!



Bilde: Fra fjorårets samling på Bislett

Til Kretsene **Hedmark, Oppland, Oslo, Akershus, Telemark, Buskerud og Østfold**

Utøvere fra UM alder og eldre inviteres til treningssamling (født 02 og tidligere).

STED: Jessheim

DATO: Lørdag -29. april

Program: 12.00 -14.30 – Trening

14.30 – 15.30 - Pizza



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

Påmelding via Quest back innen 20. april her:

<https://response.questback.com/norgesfriidrettsforbund/0ctdqcdww0>

Litt fra samlingen på Bislett i fjor:

«Åtte friidrettskretser, 90 deltagere, 11 dyktige trenere, 42 pizza, fire snøbygger, sol, mellom fem og 13 grader er noen av de viktigste tallene fra treningssamlinga på Bislett og Lambertseter lørdag. Diskos og slegge foregikk på Lambertseter under Eivind Henriksen og Mona Solberg sin kyndige ledelse.

Øvrige øvelser holdt hus på ærverdige Bislett Stadion, og vi kunne selvsagt lagt til noen tall til i innledningen, hemmelig antall NM medaljer til trener staben, som utøvere og trenere. Se bare her, Adrian Proteasa, Mauritz Kåshagen, Ketill Rønneberg, Åsmund Martinsen, Birger Søyland, Kjersti Tysse Plätzer og Monica Frøynes. Vi overlater midlertid til andre å finne ut det, men tipper tallet ville blitt dagens høyeste. Deltagerne strålte om kapp med sola, som altså viste seg innimellom i det som opplevdes som fire årstider i løpet av tre timer med sosialt samvær og god trening. Vi lærte masse, og fikk med oss mange nyttige tips, var noen av uttalelsene vi hørte mens Pizzaen gikk ned på høykant etter endt trening.»

HER har vi årets øvelser du kan melde deg på ☺

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
Høyde	Adrian Proteasa - bronse i EM, nr 7 i OL, trente Tonje Angelsen til OL i Rio, og respektert trener for mange høydehoppere i Norge



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

Sprint	Øyvind Strømmen Kjerpeseth – bl.a 2 norske rekorder på 400m hk, samt kongepokalvinner Mauritz Kåshagen - semifinale i JRVM, tidligere norgesrekord 400m innendørs.
Spyd	Åsmund Martinsen - - trener'n til Andreas Thorkildsen
Kule	Stian Andersen – flere ganger norgesmester i kule, representert Norge i flere mesterskap
Diskos	Eivind Henriksen - blant annet norsk rekordholder i sleggekast
Kappgang	Arne Johan Martinsen – innehar flere medaljer i NM
Stav	Ketil Rønneberg – en av Norges beste stavhoppere gjennom tidene.
Lengde/tresteg	Birger Søyland - Tidligere tresteghopper med fem NM-gull, habil tikjemper med flere NM medaljer

Det er en egenandel på kr 150,- 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