**Innlandet friidrettskrets har gleden av å invitere deg til**

**Treningssamling 2021**

**7.-10. januar.**

Vi skal trene i Bærum Idrettspark og bo på Scandic Asker. Vi har booket treningstid i Bærum Idrettspark følgende tider:

Torsdag kl 20.00-22.00 Fredag kl 12.00-14.00 Lørdag kl 15.00-17.00 Søndag kl 12.00-14.00

Vi skal bo på Scandic Asker i dobbelt, trippel eller firemannsrom. Vi er klar over utfordringene vi kan få som en følge av korona, og vil selvfølgelig ta nødvendige hensyn. Akkurat hvordan vi løser dette, kommer vi tilbake til, når vi vet mer om situasjonen i januar. På Scandic er det treningsrom og gode joggemuligheter utendørs. Vi har frokost fredag, lørdag og søndag. Middag (3-retters sportsmeny) fredag og lørdag. Transport til/fra hotell/hall til alle øktene. Det vil også bli noe sosialt innhold.

For deltagere på Team Innlandet Totenbanken er denne treningssamlingen GRATIS! Forutsatt at du har skrevet under og returnert avtalen, og benytter deg av teamets tilbud om støtte til treningsleir. (Har du ikke husket å returnere avtalen kan du fortsatt gjøre det 😉 )

For øvrige utøvere, og som er 15 år eller eldre ( 2021) er prisen kr 2000,-

Vi har plass til 40 deltagere på denne samlinga. Utøvere på Team Innlandet Totenbanken har prioritet, men vi har ventelig minst halvparten av plassene til øvrige.

Jeg melder meg på (navn) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Klubb:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Født: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Øvelse(r) jeg ønsker å trene: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Friidrettskretsen vil i utgangspunktet stille med trenere i korte løp/hekk, lange løp, hopp og kast. Du kan velge å ha med din egen trener i hallen, eller følge din treners program uten at denne er til stede, eller du kan bli med på vår fellestrening i din øvelse. Sett x for ditt valg.

Jeg ønsker å ha med min egen trener på øktene:\_\_\_

Jeg ønsker å følge mitt eget program uten at min trener er tilstede:\_\_\_

Jeg ønsker å delta på fellestreningene i regi av kretsen:\_\_\_\_

Påmeldingsfrist er 26.november, men for plassene til de som ikke er på teamet, blir det førstemann til mølla. Merk at også utøvere på Team Innlandet Totenbanken må si fra senest 26.nov. Ledige plasser etter det tilfaller andre utøvere. Påmelding sendes: [dag.kashagen@friidrett.no](mailto:dag.kashagen@friidrett.no)

Spørsmål om treningssamlinga? Kontakt Dag Kåshagen, Tlf 922 14 740 [dag.kashagen@friidrett.no](mailto:dag.kashagen@friidrett.no)

 