



Informasjon - Uddevallasamling for utøvere over 15 år

Vi ønsker alle 70 påmeldte utøvere hjertelig velkommen på samling 😊

Sted: Uddevalla, Rimnershallen (Rimnersgatan 13)/ Hotel Carlia (Norra Drottninggatan 26)
Tid: 10.-11. november, oppmøte i Rimnershallen lørdag kl 9:00

Trenere:

- Zdenko Vojvodic i sprint/hekk
- Tor Øivind Ødegaard og Bo Breigan på mellom-/langdistanse
- Teemu Pasanen i spyd
- Lars M. Jæger i kule/diskos
- Silje Stenersrød i slegge/høyde
- Adrian Proteasa i høyde (lørdag)
- Unn Merete Jæger i lengde /tresteg

Program:

Lørdag	09.00-11.30	Økt 1; Velkommen og friidrettstrening med respektiv trener
	11.30-14.00	Varm lunsj i Rimnershallen
	14.00-16.00	Økt 2; Testing
	18:30-	Felles middag på «Thai Kök» (Göteborgsvägen 11)
Søndag	10.00-12.00	Økt 1, friidrettstrening med respektiv trener
	12.00-14.00	Varm lunsj i Rimnershallen
	14.00- 16.00	Økt 2; basis/spenst/styrke

Utøvere velger øvelser og følger oppsatt program.

Strekningen mellom hotell og hall (ca. 1,5 km), samt til restauranten tilbakelegges til fots (husk å ta med tøy og sko for alle værtypen).

Klubbene koordinerer transport tur/retur Uddevalla for sine utøvere.

Det vil bli en egenandel per utøver på kr 850 som faktureres klubbene i etterkant.

Spørsmål rettes til Unn Merete (unnmerete.jaeger@friidrett.no eller tlf 93441692).

Mvh

Unn Merete Lie Jæger

Daglig leder/Norsk friidrett Østfold

Vedlegg: Romliste / Hotel Carlia