Invitasjon til treningssamling Bærum idrettspark



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

Inviterer utøvere fra UM nivå og eldre inviteres til treningssamling. ( født 03 og eldre)

**STED:** Bærum idrettspark

**DATO:** Lørdag 28. april

**PROGRAM:** 13.00 -15.00 – trening

15.00 -16.00 - foredrag med Quincy Douglas: lær av de beste

Formålet med denne samlingen er å knytte bånd på tvers av klubb og krets, samt ny læring og motivasjon.

Påmelding via Quest back innen 20. april her:

<https://response.questback.com/norgesfriidrettsforbund/yb5lsyng8o>

Vi tilbyr følgende trenere på følgende øvelser:

|  |  |
| --- | --- |
| Høyde | **Adrian Proteasa** – bronse i EM, nr 7 i OL og respektert trener for mange høydehoppere i Norge |
| Sprint | **Tormod Hjortnæs Larsen** bl.a 11 NM medaljer i sprint, repr i EM friidrett |
| Distanse | **Andreas Roth** – flere ganger norgesmester på 800, samt deltaker i flere EM |
| Stav | **Snorre Sønju –** respektert og dyktig stavtrener fra Buskerud |
| Slegge | **Eivind Henriksen** -norsk rekordholder i sleggekast og 4. plass i JR VM, Nr 13 i OL  |
| Spyd | **Kamilla Chudzik** – tidligere VM bronsevinner i mangekamp, og trener for flere gode utøvere i Norge |
| Lengde/tresteg | **Sofie Olsholt** -. Flere medaljer i NM, deltaker i Nordisk |
| 400m | **Quincy Douglas** - norsk rekord på 400m, mange norske mesterskap og EM deltaker. |
| Kule/Diskos | **Fredrik Amundgård** – Norgesmester i både kule og Diskos – deltaker i jrVM**Stian Andersen** – NM gull i kule, samt Jr VM deltaker i mangekamp |

Det er en egenandel på kr 300,- pr utøver, regning sendes klubber i etterkant ( så er det opp til hver klubb, å sende videre).

Transport til og fra stadion, må ordnes av hver enkelt.

Da ser i frem til en forrykende flott friidrettsdag i Bærum, med mye god idrett på banen ☺

Spørsmål?

Kontakt Dag Kåshagen Tlf: 922 14 740

Mette F. Dale Tlf: 48 14 68 07