



## Lerøy-samlinger for Oslo og Akershus 2023

Velkommen til årets Lerøy-samlinger for Oslo og Akershus sine 13- og 14-åringer!

Det hele braker løs med et **kick-off i Bærum Idrettspark søndag 22. januar kl.15.00.**

Her blir det informasjon, trening, team-building og sosialt samvær med pizza.

Meld dere på innen 18.januar! Påmeldingen finner dere [her](#). 😊

Gjennom hele «Lerøy-sesongen» blir det 6 fellessamlinger og 3 rene kretssamlinger. Her skal vi bli kjent, bygge et positivt lagmiljø, trene og ha det gøy. De fleste samlingene vil ha en blanding av trening og sosiale aktiviteter, mens andre kun vil ha et sosialt innhold.

Egenandelen på 750 kr. er en engangssum som kvalifiserer til deltakelse på alle krets- og fellessamlinger (totalt 9 samlinger).

Her ser dere en oversikt over de planlagte samlingene:

Måned:	Uke:	Hva:	Oslo	Akershus
Januar	3	Kick-off i Bærum Idrettspark	Søndag 22.januar kl.15.00	
Januar/februar	5	«Fangene på fortet»	Mandag 30/1	Torsdag 2/2
Mars	9	Kretssamling i Bærum Idr.park	Søndag 5.mars kl.15.00	
Mars	12	Kretssamling i Bærum Idr.park	Søndag 26.mars kl.16.00	
April	16/17	Kick-off ute	Ukedag	
Mai	20/21	Kretssamling	Ukedag	
Juni	25/26	Sommersamling	Ukedag	
August	34	Precamp	24.august	23.august
September	35	Lerøy-lekene 2.-3. september		
September	37/38	Avslutning	Ukedag	Ukedag

*Alle datoer er ikke fastlagt ennå, men varsles i god tid før påmelding til hver enkelt samling.*

På den første samlingen vil dere møte alle de fire hovedlederne for Oslo og Akershus. De skal bidra til å skape et godt fellesskap, og de er der for å motivere og passe på at alle har det bra både på samlingene og på selve Lerøy-lekene. Dere kommer til å bli godt kjent!

Oslo:	Akershus:
Solveig Hernandez Vråle og Mauritz Kåshagen	Kristine Berger Akervold og Hallgeir Martinsen

Vi gleder oss til å komme i gang og håper dere har lyst til å bli med på å skape gode, felles friidrettsminner! 😊

Har dere spørsmål, ta kontakt med meg på [sonju.mari@friidrett.no](mailto:sonju.mari@friidrett.no) eller på 958 18 965.

Ta gjerne en kikk på Oslo og Akershus Friidrettskretser sine [Lerøy-sider!](#)

Mvh Mari Sønju

Kretskonsulent i Oslo og Akershus Friidrettskretser