

Treningssamlinger i Ulsteinhallen 27-28. oktober

Lørdag og søndag blir det samling for utøvere 12-14 år – LERØY-samling
Lørdag (evt søndag) blir det treninger i TEAM-Møre gruppene

LERØY-samling for utøvere fra 12 år–14 år (født 2006-2005-2004)



Det er tilbud til utøverne/klubbene om overnatting på 4-manns rom på Sunnmøre Folkehøgskole – i gå-avstand fra Ulsteinhallen.

Klubber som har utøvere som vil overnatte – må ha med leder.

Ta med sovepose/dyne/pute og laken.

Dusjing bør gjøres i hallen,

Egenandel for samlingen betales i forkant via **VIPPS 129575**
- eller inn på konto **3910 28 79337**

kr 200,- trening og overnatting /mat

Søskenmoderasjon v/overnatting – egenandel kr 150 pr søsken

kr 100,- trening uten overnatting

kr 150,- for trening og middag (*uten overnatting*)

Påmelding via [Questback](#) innen tirsdag 23. oktober

Utøvere som melder seg på via questback innen frist blir prioritert på de øvelsesgrupper de ønsker

Påmelding er «bindende» - dvs det må betales for overnatting/middag – såfremt ikke forfall blir meldt til kretskontoret innen dagen før.

Trenere:

Flere av våre kretstrenere kommer.

Program:

Lørdag

12-14 første økt

15:30-17:30 andre økt

19:00 Middag på SUFH

Søndag:

11-13 Trening



TEAM Møre treninger

For utøvere 15 år og eldre

Vi planlegger treninger i disse gruppene også – fortrinnsvis på lørdag.

Det som er klart pr nå er:

Lørdag: Alle kastøvelser – hopp – sprint – distanse

Søndag: Hekk – sprint

Påmelding [via questback](#) innen tirsdag 23. oktober

Program:

Lørdag:

11-13:30 første økt
13:30 Pause
15-17 andre økt

Søndag:

11-13.30 treningsøkt for grupper som ikke møtte lørdag
13:30 Pause
14:30 andre økt

Mvh

Norsk Friidrett Møre og Romsdal

v/daglig leder Bente Krakeli

tlf 909 26 225

mrfriidrett@friidrett.no

