

## Samlinger i Ulsteinhallen 28-29/10

### LERØY-samling:

#### **Lørdag:**

|       |                               |
|-------|-------------------------------|
| 13:00 | registrering                  |
| 13:15 | første økt                    |
| 15:00 | Pause                         |
| 16:00 | andre økt                     |
| 18:00 | ferdig – dusje i hallen       |
| 18:30 | Avgang Sunnmøre Folkehøgskule |
| 19:30 | Middag                        |

#### **Søndag**

|          |                      |
|----------|----------------------|
| 08:30    | Frokost              |
| 10:00    | avgang Ulsteinhallen |
| 10:30    | trening              |
| Ca 13:00 | avslutning           |

#### **VIPPS nr til egenandel: 129575**

Kr 200,- (trening og overnatting m/mat)

Kr 100,- (trening uten overnatting)

Søskenmoderasjon v/overnatting – ea kr 100,- pr søsken

### TEAM MØRE:

#### **Lørdag:**

##### **Kast:**

|               |                                               |
|---------------|-----------------------------------------------|
| 13:00 -14:30  | Slegge v/Kai Dagfinn Stenhjem                 |
| 15:00 - ca 16 | Kule v/Kai Dagfinn                            |
| 16:30 <       | medisinball, øvelser og teknikk v/Kai Dagfinn |

##### **LØP:**

|         |                                                                        |
|---------|------------------------------------------------------------------------|
| 13:00 < | Distanse v/Odd Elvanes; Intervalløkt først – spenst/styrke litt senere |
|---------|------------------------------------------------------------------------|

##### **Lengde/sprint/hekk:**

|               |                               |
|---------------|-------------------------------|
| 13:00 -14:30  | lengde + sprint v/Arve Hatløy |
| 15:00-16:30   | Sprint + hekk v/Arve Hatløy   |
| 17:00 - 18:00 | 150m økt for de som vil       |

#### **Søndag:**

##### **Kast:**

|             |                                                  |
|-------------|--------------------------------------------------|
| 10:30-13:30 | Spyd v/Svein-Egil Johannessen                    |
| 10:30 <     | mulig ei kast-økt med Kai Dagfinn hvis interesse |

##### **Hopp:**

Mulig med lengde/høyde – meld inn til Arve Hatløy (via Facebook) hvis noen ønsker dette

##### **Løp:**

Mulig ei økt med distansegruppa hvis interesse

**Ansvarlig hele helgen er Ådne Elvanes – mobil 479 01 053**