

## Treningssamling og Trenerforum Ulsteinhallen 28-29. oktober

**LERØY-samling – for utøvere 12 -13 år**  
**Gjensidige Møre samling for utøvere 14 år og eldre**  
Trenerforum – forum for klubbtrenerne i kretsen  
Egentrening i hallen fredag ettermiddag  
Trenerkurs Friidrett for barn – praktisk del

### Møre og Romsdal Friidrettskrets i samarbeid med Sogn & Fjordane Friidrettskrins inviterer til «storhelg» i Ulsteinhallen

- ❖ Gode treningsøkter med godt kompetente trenere
- ❖ Klubbtrenerne inviteres spesielt – for kompetanseutveksling og kompetanseheving
- ❖ Kurs «Friidrett for barn» - praktisk del
  - Vi prøver å legge til rette for at de som har tatt teoridelen av kurset Friidrett for barn tidligere i oktober – kan få tatt den praktiske delen under samlingen.
- ❖ Foredrag med temaene:
  - Ikke klart pr dd....

Og mye tid sammen for å skape gode relasjoner og kontakt mellom utøvere og trenere i klubbene i kretsen

Kretsen fortsetter satsingen mot **klubbtrenerne** og ønsker de spesielt velkommen til å delta/observere treningene – delta på foredrag og tid for en god prat trenerne imellom  
Klubbtrenerne som melder seg på – får gratis overnatting på Sunnmøre Folkehøgskule (SUFH) lørdag-søndag

**LERØY-samling – åpen for alle utøvere 12 -13 år** (12-åringene må ha med forelder/voksen person)  
**Gjensidige Møre samling – åpen for alle utøvere 14 år og eldre**

#### Overnatting:

Det blir overnatting lørdag-søndag på Sunnmøre Folkehøgskule (SUFH) – flermannsrom og sovesal.  
Ta med sengetøy /sovepose og pute  
Det blir servert middag på SUFH lørdag kveld

|                   |                                              |        |
|-------------------|----------------------------------------------|--------|
| <b>Egenandel:</b> | Trening, middag og overnatting               | kr 400 |
|                   | Trening, middag                              | kr 100 |
|                   | Kun trening                                  | gratis |
|                   | Foreldre betaler samme egenandel som utøvere |        |

**Påmeldingsfrist tirsdag 24/10.** Alle må bruke denne [linken](#)

Om det er noen som ønsker overnatting på SUFH fra fredag-lørdag – så er det mulig – ta kontakt med kretskontoret innen påmeldingsfrist.

**Fredag:**

**Fra kl 16:00** Åpen kretstrening i Ulsteinhallen  
Ta med egen klubbtrener – eller følg Dimna på deres faste fredagstrening (*ikke noe opplegg med felles mat i kretsregi fredag*)

**Lørdag:**

**Kl 10:30** Oppmøte og registrering  
**Kl 11-13** Første økt  
**Kl 13-15** Pause m mat  
**Kl 14-15** Møte Trenerforum – Arve Hatløy, leder møtet  
*Foredrag - for alle (tema ikke klart)*  
**Kl 15-17** Andre økt  
**Kl 19:00** Felles middag på SUFH  
**Kl 20:00** Sosialt opplegg for utøvere (og ledere)

**Søndag:**

**Kl 10:00-13:00** Trening  
**Kl 13:00** Lunsj og hjemreise  
**Kl 14:30** Økt 2 for de som ønsker det



**VEL MØTT**

Mvh

**Bente Krakeli**

Daglig leder

90926225

[mfriidrett@friidrett.no](mailto:mfriidrett@friidrett.no)

**Arve Hatløy**

Kretstrener

41476148

[hatloy@hotmail.com](mailto:hatloy@hotmail.com)

**Asgeir Årdal**

Dagleg leiar

957 76 282

[asgeir.ardal@friidrett.no](mailto:asgeir.ardal@friidrett.no)