



Akershus, Buskerud, Hedmark, Oppland, Oslo, Telemark, Vestfold, Østfold

Invitasjon til treningssamling i Bærum idrettshall



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

Utøvere fra UM alder og eldre inviteres til treningssamling (født 02 og tidligere).

STED: Bærum Idrettspark Friidrettshallen.

DATO: Søndag 11. desember

Program:

- 12.00 -14.30 – Trening
- 14.30 -15.00 - Anledning til å dusje
- 15.00 -16.00 - Pizzaservering



Akershus, Buskerud, Hedmark, Oppland, Oslo, Telemark, Vestfold, Østfold

Påmelding via Quest back innen 30. november her:

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

Høyde	Adrian Proteasa – bronse i EM, nr 7 i OL, trente Tonje Angelsen til OL i Rio, og respektert trener for mange høydehoppere i Norge
Sprint	Mauritz Kåshagen /– semifinale i JRVM, tidligere norgesrekord 400m innendørs. Tormod Hjortnes Larsen bl.a 11 NM-medaljer i sprint, deltatt i EM friidrett
Distanse	Tor Øivind Ødegård , (sannsynligvis) flere ganger Norsk mester på 800m, samt gode plasseringer i VM.
Stav	Marius Fauskrud – Stavhopper og jobber som personlig trener, en rekke UM og JRNM medaljer
Kule/diskos	Ola Stunes Isene – en av Norges beste kastere, med deltakelse i flere internasjonale mesterskap, samt flere NM gull.
Spyd	Åsmund Martinsen - trener'n til Andreas Thorkildsen
Hekk	Monica G Frøynes - Norgesmester og kongepokalvinner – 7 norske rekorder på 100m hekk, EM og VM deltaker.
Lengde/tresteg	Birger Søyland – Tidligere tresteghopper med fem NM-gull, habil tikjemper med flere NM medaljer, trener bl.a den nye innendørs norgesmesteren i Høyde.
Kappgang	Ikke avklart enda.....

Det er en egenandel på kr 300,- pr utøver, som belastes klubbene i etterkant.

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

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

Spørsmål?

Kontakt Dag Kåshagen Tlf: 922 14 740

Mona Solberg Tlf: 920 37 157

Bård Venholen Tlf: 997 44 546

Mette F. Dale Tlf: 481 46 807