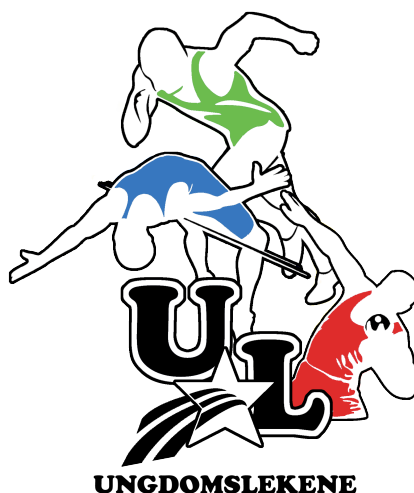




Vel møtt til

***”Bli kjent –samling” i Sandneshallen for utøvere født 2003-
2004***

lørdag 26. November 2016 kl. 1000-1700.

Foreløpig Program:

Fra Kl. 09.30	Oppmøte/registrering Sandneshallen
Kl. 10.00-10.20	Velkommen og informasjon om dagens program
Kl. 10.20-12.00	Spesifikk type trening
Kl 12.00-12.50	Lunsj
Kl. 13.00-13.55	Foredrag v/Tom Erik Halvorsen – Ultraløper fra GTI Friidrettsklubb. Vinner av Lysefjorden Inn, Ultrabirken, Vasaloppet. I tillegg jobber han som psykolog? Ultraløper med fokus på terrengultraløp. Representerte Norge under VM i Terrengultraløp Portugal i slutten av oktober 2016.



13.00-15.00	Regelkurs lørdag 26. november 1300-1500 <table border="1"> <tr> <td>Tid</td><td>26. november 1300-1500</td></tr> <tr> <td>Sted</td><td>Sandneshallen</td></tr> <tr> <td>Kursholder</td><td>Victor Øvregaard og Øyvind Røberg</td></tr> <tr> <td>Påmelding</td><td>Bindende påmelding til Rogaland@friidrett.no eller på minidrett</td></tr> <tr> <td>Påmeldingsfrist</td><td>Innen 21. November 2016</td></tr> </table> https://minidrett.nif.no/Event#64361808-010 I forbindelse med Bli kjent samlingen ønsker Rogaland Friidrettskrets å invitere utøvere født 2002 eller tidligere til en innføring i friidrettens konkurranseregler. Kurset er spesielt tilrettelagt for utøvere som deltar på stevner i Norge, men kurset passer også svært godt for trenere, ledere og foreldre. Kurset er utarbeidet av kurslærerne, og er kommet istand etter erfaringer gjort gjennom mange år. Kurslærer er Victor Øvregaard og Øyvind Røberg – Erfarne dommere og trenere.	Tid	26. november 1300-1500	Sted	Sandneshallen	Kursholder	Victor Øvregaard og Øyvind Røberg	Påmelding	Bindende påmelding til Rogaland@friidrett.no eller på minidrett	Påmeldingsfrist	Innen 21. November 2016
Tid	26. november 1300-1500										
Sted	Sandneshallen										
Kursholder	Victor Øvregaard og Øyvind Røberg										
Påmelding	Bindende påmelding til Rogaland@friidrett.no eller på minidrett										
Påmeldingsfrist	Innen 21. November 2016										
Kl. 14.00-16.00	Spesifikk type trening										
Kl. 16.15-16.45	Basisøkt v/Malin Nyfors										
Kl. 16.50-17.00	Vi runder av – takk for i dag.										

Malin Nyfors vil sammen med Signe Emilsen være ansvarlig for samlingen. I tillegg vil representanter fra Rogaland Friidrettskrets sitt styret og representanter og utøvere fra klubbene være tilstede. Malin er styremedlem i Rogaland Friidrettskrets i tillegg til å være aktive i Sandnes IL. Hun har også gjennomført Ung:Leder-programmet til Norsk Friidrett.

Signe Emilsen er daglig leder i Rogaland Friidrettskrets.

Detaljert program ang. treningen sendes ut i midten av november 2016, men det er allerede nå mulig å melde seg på samlingen via MinIdrett., <https://minidrett.nif.no/Event#-101-bli%20kjent>

Klubben din vil bli fakturert for egenandel (kr. 100,- pr.person) etter gjennomført samling. Påmelding er bindende.

Dersom du har spesielle hensyn vi må vite om må du gi beskjed på forhånd på mail til rogaland@friidrett.no





Bli-kjent samling 26. November 2016 Program

