Invitasjon til Supersamling Bærum idrettspark

8.-9.desember



Kretsene: Hedmark, Oppland, Oslo, Akershus, Telemark, Buskerud, Østfold og Vestfold,

Inviterer utøvere fra UM nivå og eldre (født 04 og eldre) til Supersamling med gode trenere, overnatting, mat og sosialt samvær!

**PROGRAM**

**lørdag:** 12:00-14:00 trening i Bærumshallen

 18:30-19:30 middag på hotellet (expo fornebu)

 20:00 foredrag med kjent profil

**søndag**: 10:30 buss fra hotellet til Bærumshallen

 11:00-13:00 trening i Bærumshallen

Formålet med denne samlingen er å knytte bånd på tvers av klubb og krets, samt ny læring og motivasjon.

Påmelding via Quest back 18.november her: <https://response.questback.com/norgesfriidrettsforbund/zehvusrzmt>

Vi tilbyr følgende trenere på følgende øvelser:

|  |  |
| --- | --- |
| Høyde | **Adrian Proteasa** – bronse i EM, nr 7 i OL og respektert trener for mange høydehoppere i Norge |
| Sprint | **Helene Rønningen/ Stephan Jonansson**- EM deltager i Berlin 2018 og norsk rekordholder på 200m |
| Distanse | **Thomas Roth** /**Silje Fjørtoft**– flere ganger norgesmester på 800, samt deltaker i flere EM |
| Stav | **Andreas Gjesdal**- aktiv utøver med pers på 5.05 |
| Slegge | **Eivind Henriksen** -norsk rekordholder i sleggekast og 4. plass i JR VM, Nr 13 i OL  |
| Spyd | **Ragnar Danielsen –** trener rekrutteringslandslaget. |
| Lengde/tresteg | **Dietmar Møgenburg** – OL gull i høyde i 1984 |
| Kule/Diskos | **Magnus Berntsen-** aktiv utøvere med 3.plass fra NM |
| Hekk | **Petar Vukicevic –** Profilert trener |

Det er en egenandel på kr 900,- pr utøver – som inkluderer; trening med høyt kompetente trenere, buss tur/retur hotell – Bærum idrettspark, middagsbuffet lørdag, lunsj søndag, overnatting og foredrag lørdag.

 Regning sendes klubber i etterkant (så er det opp til hver klubb, å sende videre).

Da ser i frem til en forrykende flott friidrettshelg i Bærum, med mye god idrett, mat og sosialt samvær ☺

Spørsmål?

Kontakt; Dag Kåshagen Tlf: 922 14 740 eller Mette F. Dale Tlf: 481 46 807