



Invitasjon til treningssamling på Bislett stadion

Diskos og slegge kjøres på Lambertseter grusbane.



fra samling i des 15

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

Inviterer utøvere fra UM nivå og eldre inviteres til treningssamling. (født 02 og eldre)

STED: Bislett stadion

DATO: Lørdag 23. april

Program: 14.00 -17.00 – trening

17.00 -18.00 - sosialt samvær m mat

Formålet med denne samlingen er å knytte bånd på tvers av klubb og krets.

Påmelding via Quest back innen 15. april her:

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

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	Mauritz Kåshagen /– semifinale i JRVM, norgesrekord 400m innendørs. Tormod Hjortnes Larsen bl.a 11 NM medaljer i sprint, repr i EM friidrett
Distanse	Tor Eivind Ødegård , flere ganger Norsk mester på 800m, samt gode plasseringer i VM. Det blir sannsynligvis en trener til her ☺
Stav	Kjetil Rønneberg – en av Norges beste stavhoppere gjennom tidene...
Slegge /diskos	Eivind Henriksen -norsk rekordholder i sleggekast og 4. plass i JR VM, Nr 13 i OL NB: Lambertseter grusbane
Spyd	Åsmund Martinsen – trener'n til Andras Torkildsen... ☺
Lengde/tresteg	Birger Søyland – tidligere habil 10 –kjemper, med flere NM medaljer, trener bl.a den nye norgesmesteren i Høyde. Jesper Vestbø – fersk norgesmester i tresteg
Kappgang	Kjersti Tysse – 47 NM titler, og 2 OL sølv sier vel sitt...
Hekk	Monica Frøynes - Norgesmester og kongepokalvinner – 7 norske rekorder på 100m hk, EM og VM deltaker.....

ALLE øvelser gjelder også for FUNKIS ☺



Fra sist samling ☺

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

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

Påmelding senest 15. april , via questback.

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

Spørsmål?

Kontakt Dag Kåshagen Tlf: 922 14 740

Kjetil Lorentzen Tlf: 47483260

Mette F. Dale Tlf: 48 14 68 07