



Invitasjon til treningssamling og seminar i Bærum idrettshall



fra sprintgruppa sist samling

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

Utøvere fra UM nivå og eldre inviteres til treningssamling. (født 01 og eldre)

STED: Bærum Idrettspark Friidrettshallen.

DATO: Lørdag 12. desember

Program: 12.00 -14.30 – trening

14.30 -15.00 - anledning til å dusje

15.00 -16.00 – mat og foredrag: Sunn jenteidrett

Formålet med denne samlingen er å knytte bånd på tvers av klubb og krets, samt å få ny inspirasjon til trening og ny kunnskap via sunn jenteidrett. Sunn Jenteidrett kommer med foredraget Spis smart som er knyttet til idrettsernæring

Påmelding via Quest back innen 30. november her:

<https://response.questback.com/norgesfriidrettsforbund/svdaj7wosd>

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, norgesrekordJR 400m innendørs Tormod Hjortnes Larsen bl.a 11 NM medaljer i sprint, repr i EM friidrett Per Josè Skancke - 100, 200 og 400m løper med mange medaljer
Distanse	Svein Erik Strand Tønnesen – mellomdistansetrener i BUL og team Helly Hansen – Thomas og Andreas Roth , mellomdistanseløpere med flere NM medaljer og internasjonale representasjoner.... 😊
Stav	Atle Guttormsen – staventusiast og trener, medlem at sentralstyret i Nfif, og kretsleder i Akershus
Slegge /diskos	Eivind Henriksen -norsk rekordholder i sleggekast og 4. plass i JR NM, Nr 13 i OL
Spyd	Åsmund Martinsen – trener'n til Andras Torkildsen.... 😊
Hekk	Monica G Frøynes – Norsk kongepokalvinner, trener og friidrettsentusiast
Lengde	Knut Harald Ulland – tidligere norsk mester i tikamp og rekordholder i 5 kamp.
Kappgang	Eva Nordqvist, trener fra Østfold, bla flere medaljer i veteran NM i kappgang

ALLE øvelser gjelder også for FUNKIS 😊



Fra sist samling 😊

Det er en egenandel på kr 200,- pr utøver, som belastes klubbene i etterkant.

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

Påmelding senest 30. november , via questback.

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

Spørsmål?

Kontakt Dag Kåshagen Tlf: 922 14 740

Marit Mia Bjørnstad Tlf: 908 56 713

Mette F. Dale Tlf: 48 14 68 07