



Invitasjon til treningsleir 2019

Hedmark og Oppland friidrettskretser arrangerer treningsleir til Tenerife.

Vi har i en periode reservert plassene til de fra våre kretser som er kvalifisert til deltagelse i NM senior. I august har vi forbeholdt påmelding til JR NM kvalifiserte.

Vi har fortsatt plasser igjen og tilbyr nå disse til utøvere fra Hedmark og Oppland som enda ikke har klart krav til mesterskap, men som trener seriøst og i samråd med klubb, trenere og foreldre ønsker å bli med på leir.

Pris for to uker er 8.770,- og for en uke kr 6.970,- Dette inkluderer reise, opphold, baneleie, halvpensjon, mat på fly, transfer tur/retur på Tenerife og nyttårsmiddag. Full pris med Ving er for to uker kr 12.400,- for to uker, og kr 9.100,- for en uke. (Årsaken til den rabatterte prisen er avtaler inngått av Hedmark og Oppland friidrettskretser)

Vi reiser med Ving og har avreise 30. desember, vi skal bo på Compostella Club som er fem minutters gange fra stadion.

Det er viktig for oss at en treningsleir skal være sosial og skape godt miljø og opplevelser for deltagerne, samtidig som det skal gi godt treningsutbytte.

Alle deltagerne som ønsker å delta på vår leir, må også forplikte seg til vårt reglement, det innebærer leggetid kl. 23.30, joggetur kl. 08.00 og alkoholforbud.

Vi har med reiseleder og vi har også trenere til de fleste øvelser, så det er etter nærmere avtale mulig å delta i en treningsgruppe.

Følgende trenere er foreløpig på plass: Distanse Vegard Ølstad. (Vi kommer til å legge noen treninger i høyden ved Teide-platået) Sprint Karin Solbakken. Høyde Adrian Proteasa. Kast, hopp og løp Birger Søyland. Vegard Rooth dekker også de fleste øvelsene.

Har du spørsmål, kontakt Dag Kåshagen, dag.kashagen@friidrett.no Tlf.: 922 14 740 eller Bård Venholen, bard.venholen@friidrett.no Tlf.: 997 44 546

Det er forbehold om ledige plasser og vi må ha beskjed senest 30. september om dere ønsker å være med.

Informasjon vedrørende skole og fravær.

Informasjon til deltagere på treningsleir på Tenerife for Oppland og Hedmark friidrettskretser.

Leiren starter 30. desember og varer i 2 uker

Dette medfører at man får et fravær fra skolen på 7 dager. Fraværet teller i utgangspunktet på "10%-kvoten/regelen" i videregående skole, men utgjør bare 2,6% for fagene på mandag, tirsdag og onsdag, og 5,2% for fagene på torsdag og fredag. (Skolen begynner igjen torsdag 3. januar.)

Ved å kontakte sine faglærere kan man be om å få et opplegg for undervisning som kan gjennomføres på Tenerife, slik at fraværet kan gjøres om til "annet studiearbeid". Dette er jo noe som gjøres når elevene er på turer eller annen aktivitet i skolens regi som medfører at man ikke deltar i ordinær undervisning.

Leder i Oppland friidrettskrets, som også er lærer ved Dokka videregående skole vil være med på leiren i uke 2, og kan veilede og kontrollere at pålagt arbeide blir utført. Det vil bli avsatt tid til dette. Deltagernes lærere kan gjerne kontakte Brynulf Larsen for nærmere opplysninger både før og under treningsleiren.

brynulf.larsen@oppland.org eller tlf.: 991 60 055

