

NY PÅMELDINGSFRIST 11.12.KL 20:00

Invitasjon utvidet Lerøy-samling.

14.-15. desember 2024

Nord-Trøndelag og Nordland friidrettskrets ønsker alle født i 2010 og 2012 velkommen til friidrettssamling i Steinkjerhallen.

Overnatting på klasserom. Frokost, lunsj og kveldsmat serveres i «kantina» i Steinkjerhallen. Det blir pizza til middag på lørdag. Allergier må meldes inn.

Alle klubber som har deltakere på samlingen MÅ stille med minimum 1 leder. Meldes inn sammen påmelding av aktive. Klubbtrenerne og foreldre er hjertelig velkommen som observatører.

Tema for samlingen: Allsidighet. Prøve ulike øvelser.

Trenere:

- Kjell Vidar hekk, kule, stav
- Ingrid Slegge, diskos
- Åse lengde,
- Amund Høyde
- Erik F. Kappgang
- Sprint kommer
- Mellom/lang kommer

Innhold lørdag:

- Kl. 11:45: Ankomst Steinkjerhallen, registrering og innkvartering.
- Kl. 12:00 -14:00: 1. økt i friidrettshallen
- Kl. 14:15 – 15:00 Lunsj i foajeen («kantina»)
- Kl. 16:00 – 18:00 2. økt i friidrettshallen
- Kl. 18:30 – 19:30 Middag/pizza i foajeen
- Kl 19:30 Advent-quis m/Kjell Vidar
- Kl. 23:00 RO! Mobiltelefoner slås av! God natt! 😊

Innhold søndag:

- 07:30 – 08:45 Frokost, alle smører matpakke til lunsj.
- 10:00 – 12:00 Trening i friidrettshallen
- 12:00 – 13:00 Avslutning. Alt utstyr i hallen settes på plass og kastnett kjøres opp. Rommene ryddes og møbler settes på plass. Alle spiser sin lunsjpakke.

Generell informasjon:

Påmelding til samlingen sendes samlet klubbvis og må inneholde:

- navn
- konkurranseklasse
- klubb
- telefonnummer til pårørende

For at vi skal bli best mulig kjent og få til et så bredt og godt sosialt miljø på samlingen forutsetter vi at alle benytter overnatting og serveringstilbudet for samlingen.

Vi må også ved påmelding få kunnskap om noen har allergier, sykdommer (mat osv.) som vi må ta hensyn til og legge til rette for.

Hva må du minimum ha med av utstyr:

- Nok treningstøy og sko for trening
- Rent, tørt tøy til mellom økter og på fritid
- Eventuelle medisiner du er avhengig av
- Egen drikkeflaske
- Toalettsaker
- Luftmadrass, (max 90cm bred) sovepose, pute, håndkle (flere)
- Litt penger til snop 😊 (lørdag)

Sted: Friidrettshallen på Campus Steinkjer.

Påmeldingsfrist: 11.12.2024 **Bindende!**

Påmelding: geir.nordtomme@friidrett.no

Egenandel: 500,- kroner

Klubbene blir fakturert i etterkant av samlingen.

Hovedleder samlingen

Kjell Vidar Norheim
Trenerprosjektet NFIF

Geir Nordtømme
daglig leder NTfik