

Kretssamling for ungdom 14. – 15.mars 2026

Nord-Trøndelag- og Nordland fik i samarbeid med Steinkjer vgs. friidrett ønsker alle født i 2010 – 2013 (13-14år og 15-16år) velkommen til friidrettssamling i Steinkjerhallen helgen 14. – 15.mars 2026. **Trenere:** Friidrettsprofiler fra Landslinja i friidrett. **Hovedleder:** Kjell Vidar Nordheim

Vi starter opp treningen/oppvarming lørdag kl. 12:00.
Frammøte, registrering og tildeling av rom fra kl. 11:00

Alle klubber MÅ stille med minimum 1 lagleder som kan overnatte på skolen slik at vi har nok personell til kjøkkentjeneste, natt- og brannvakt. Meldes inn til undertegnede.

Program

Lørdag

12:00 – 14:00 Teknikk i friidrettshallen

14:00 - 14:30 Lunsj

17:00 - 18:30 Teknikk i friidrettshallen

Prioriterte øvelser: Slegge/diskos, start/veksling, stav, kappgang.

19:00 – 20:00 Middag/kveldsmat og sosialt samvær.

Søndag

10:00 – 12:00 Teknikk i friidrettshallen

12:00 – 13:00 Mat, pakking og rydding. Klargjøring for hjemreise.

Prioriterte øvelser: Kule, hekk, høyde, 3-steg/lengde.

Som vi har snakket om på tidligere samlinger er det viktig at vi også tørr å prøve nye øvelser og gjøre ting vi ikke behersker så godt. Allsidighet er viktig for å unngå skader.

Generelt:

Husk at vi har som mål å holde oss friske. Da er det viktig at alle har med klær for ombytte etter trening, toalettsaker for øvrig og egen drikkeflaske.

Sted: Friidrettshallen på Campus Steinkjer.

Påmeldingsfrist: torsdag mandag 9.mars kl.12:00 **Bindende!**

Påmelding: [Påmeldingslink og informasjon](#)

Spørsmål? Send til: geir.nordtomm@friidrett.no

Egenandel: Kr 600,- faktureres klubbene.

Mvh

Nord-Trøndelag- og Nordland fik

Geir Nordtømme

daglig/adm.leder

