

Kretssamling for ungdom 7.februar 2026

Nord-Trøndelag friidrettskrets i samarbeid med Steinkjer vgs. friidrett ønsker alle født i 2010 – 2013 (13-14år og 15-16år) velkommen til friidrettssamling i Steinkjerhallen lørdag 7.februar 2026.

Vi starter opp treningen/oppvarming lørdag **kl. 11:00**. Alle må derfor møte i hallen til registrering 10:45

Alle klubber bør stille med minimum 1 lagleder.

Program

11:00 – 14:00 Teknikk i friidrettshallen

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

14:00 – 14:45 Lunsj

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: onsdag 4.februar kl.12:00 **Bindende!**

Påmelding: klubbvis påmelding sendes: geir.nordtomme@friidrett.no

Egenandel: **Kr 100,- faktureres klubbene.**

Mvh

Nord-Trøndelag og Nordland fik

Geir Nordtømme

daglig/adm.leder