



## Innkalling ÅPEN kretslagsamling

**Sted:** Guldbergaune friidrettsbane

**Dato:** 24.august

**Tid:** 1100 – ca. 1400.

Nord-Trøndelag friidrettskrets i samarbeid med Steinkjer vgs. friidrett inviterer deg med dette inn til åpen kretsagssamling. Samlingen er åpen for ALLE jenter og gutter som i 2019 deltar i 13 og 14årsklasse.

Vi starter opp samlingen med en kort presentasjon av trenere og ledere som skal være med til Lerøy-lekene i Måndalen. Vi snakker litt om konkurranseformen, regler og det å fungere som et godt sammensveiset lag. Deretter deler vi oss inn i treningsgrupper etter ønske og behov slik at vi får finpusset litt teknikk på de vanskelige øvelsene før Lerøy-lekene. Alle må derfor være iført treningstøy ved fremmøte.

Oppmøte overbygd tribune på friidrettsbanen, Guldbergaunet idrettspark, Steinkjer

Trenere og foreldre er hjertelig velkommen som observatører. Det blir ingen servering på denne samlingen og vi anbefaler derfor alle om å ta med egen mat og drikke.

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

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.

### Ledere på samlingen er:

Bjarne Olav Paulsen

leder sportslig utvalg NTfrik

mob: 958 75 288

Hans Foosnæs

trener

mob: 901 66 510

### Påmeldingsfrist samlingen:

Påmelding m/ navn, klasse og klubb sendes til:

23.august kl.1200 **Bindende!**

[geir.nordtomme@friidrett.no](mailto:geir.nordtomme@friidrett.no)

**NB 1:** For dere som er forhåndsuttatt og vet dere ikke kan delta på Lerøy-lekene helgen 30.08.-01.09.2019 ber vi om tilbakemelding så snart som mulig og innen 25.august.

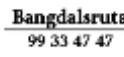
**NB 2:** Sjekk at lisensen for 2019 er betalt.

### Nord-Trøndelag friidrettskrets

Geir Nordtømme

daglig leder

**Vedlegg:** Liste over de som er uttatt pr. 19.august. Det vil helt sikkert bli noen rokninger og endringer.



## **GRATULERER TIL ALLE KVALIFISERTE! 😊**

### **JENTER 13**

#### **Lørdag**

60Hk

200 m.

Tora Kvitvang Benan, Steinkjer, 28,79

600 m.

Ingrid Iversen Klepp, Inderøy 1.59,3

Stav

Lengde

Tora Kvitvang Benan, Steinkjer 4,59

Spyd

Erika Ryan Øien, Ogndal 18,67

Slegge

Isa Ingeborg Sørbakk, Snåsa 13,40

Kappgang

Stafett 10x80 m.

Tora Kvitvang Benan, Erika Øien

#### **SØNDAG**

200 Hk

60 m.

Tora Kvitvang Benan, Steinkjer, 8,68

1500 m.

Isa Ingeborg Sørbakk, Snåsa 6.33,43

Kule

Erika Ryan Øian, Ogndal 8,67

Høyde

Ina Rødde, Namsen, 1,20

Tresteg

Diskos

Stafett, 8x200 m.

Tora Kvitvang Benan, Renee sæther

### **Jenter 14 år**

#### **Lørdag**

|        |                                     |         |
|--------|-------------------------------------|---------|
| 60Hk   |                                     |         |
|        | Inga Overland, Snåsa                | 12,54   |
|        | Leonora Wekre, Henning              | 13,51   |
| 200 m. |                                     |         |
|        | Veslemøy Eidshaug Pedersen, Namsen, | 28,73   |
|        | Julia Cherqy Nilsen, Namdalseid     | 28,94   |
| 600 m. |                                     |         |
|        | Eline Klevberg Lurfald, Lånke       | 1.48,29 |
|        | Anniken Evenhus, Aasguten           | 1.48,92 |
| Stav   |                                     |         |
|        | Julia Cherqy Nilsen, Namdalseid     |         |
| Lengde |                                     |         |
|        | Julia Cherqy Nilsen, Namdalseid     | 4,71    |
|        | Leonora Wekre, Henning              | 4,49    |
| Spyd   |                                     |         |
|        | Karen Helene Stevik, Kolvereid      |         |
| Slegge |                                     |         |
|        | Karen Helene Stevik. Kolvereid      | 19,39   |

## Kappgang

### Stafett 10x80 m.

Veslemøy Eidshaug Pedersen, Julia Cherqy Nilsen

## Søndag

|                  |                                                 |         |
|------------------|-------------------------------------------------|---------|
| 200 Hk           |                                                 |         |
|                  | Leonora Wekre, Henning                          | 36,81   |
|                  | Inga Overland, Snåsa                            |         |
| 60 m.            |                                                 |         |
|                  | Veslemøy Eidshaug Pedersen, Namsen              | 8,66    |
|                  | Julia Cherqy Nilsen, Namdalseid                 | 8,68    |
| 1500 m.          |                                                 |         |
|                  | Anniken Evenhus, Aasguten                       | 5.17,72 |
|                  | Eline Klevberg Lurfald                          | 5.21,12 |
| Kule             |                                                 |         |
|                  | Karen Helena Stevik, Kolvereid                  | 10,04   |
| Høyde            |                                                 |         |
|                  | Kaia Neergård, Grong                            | 1,35    |
| Tresteg          |                                                 |         |
|                  | Veslemøy Eidshaug Pedersen, Namsen              | 9,10    |
| Diskos           |                                                 |         |
|                  | Karen Helene Stevik, Kolvereid                  |         |
| Stafett 8x200 m. |                                                 |         |
|                  | Veslemøy Eidshaug Pedersen, Julia Cherqy Nilsen |         |

## Gutter 13 år

### Lørdag

|        |                                  |       |
|--------|----------------------------------|-------|
| 60Hk   |                                  |       |
|        | Fredrik Kjønstad Ukkelberg, Frol | 11,17 |
| 200 m. |                                  |       |
|        | Petter Davidsen, Steinkjer       | 24,97 |

|        |                                        |         |
|--------|----------------------------------------|---------|
| 600 m. |                                        |         |
|        | James Willis, Frol                     | 1.45.04 |
|        | Even Elias Grannes Pedersen, Overhalla | 1.46,40 |

#### Lengde

|                                |      |
|--------------------------------|------|
| Petter Davidsen, Steinkjer     | 5,20 |
| Jakob Sederholm Hoff, Stjørdal | 4,54 |

#### Spyd

|                         |       |
|-------------------------|-------|
| Imre Valle Viken, Lånke | 33,15 |
|-------------------------|-------|

#### Slegge

|                         |       |
|-------------------------|-------|
| Edvard Sjøstad, Lånke   | 26,12 |
| Imre Valle Viken, Lånke | 18,59 |

#### Kappgang

#### Stafett 10x80 m.

Petter Davidsen, Even Elias Grannes Pedersen

#### Søndag

#### 200Hk

|                                  |       |
|----------------------------------|-------|
| Fredrik Kjønstad Ukkelberg, Frol | 39,41 |
|----------------------------------|-------|

#### 60 m.

|                                        |      |
|----------------------------------------|------|
| Petter Davidsen, Steinkjer             | 7,85 |
| Even Elias Grannes Pedersen, Overhalla | 8,62 |

#### 1500 m.

James Willis, Frol

#### Kule

|                                |       |
|--------------------------------|-------|
| Jakob Sederholm Hoff, Stjørdal | 11,53 |
|--------------------------------|-------|

#### Høyde

|                            |      |
|----------------------------|------|
| Petter Davidsen, Steinkjer | 1,52 |
| Edvard Sjøstad, Lånke      | 1,40 |

#### Tresteg

|                                  |      |
|----------------------------------|------|
| Fredrik Kjønstad Ukkelberg, Frol | 9,24 |
|----------------------------------|------|

#### Diskos

|                         |       |
|-------------------------|-------|
| Imre Valle Viken, Lånke | 18.00 |
|-------------------------|-------|

#### Stafett 8x200 m.

Petter Davidsen, Even Elias Grannes Pedersen

#### Gutter 14 år

#### 80Hk

|                                 |       |
|---------------------------------|-------|
| Bastian Elnan Austad, Steinkjer | 12,11 |
|---------------------------------|-------|

#### 200 m.

|                            |       |
|----------------------------|-------|
| Ole Daniel Prigge, Nybrott | 28,76 |
|----------------------------|-------|

#### 600 m.

|                            |         |
|----------------------------|---------|
| Ole Daniel Prigge, Nybrott | 1.39,05 |
| Olav Dybdal-Holthe, Verdal | 1.39,79 |

#### Stav

#### Lengde

|                                  |      |
|----------------------------------|------|
| Bastian Elnan Aurstad, Steinkjer | 6,08 |
|----------------------------------|------|

#### Spyd

|                                  |         |
|----------------------------------|---------|
| Jonas Flasnes, Kolvereid         | 34,42   |
| Slegge                           |         |
| Jonas Flasnes, Kolvereid         | 28,69   |
| Kappgang                         |         |
| Olav Dybdal-Holthe, Verdal       |         |
| Stafett 10x80 m.                 |         |
| Bastian Elnan Aurstad,           |         |
| <b>Søndag</b>                    |         |
| 200 Hk                           |         |
| Bastian Elnan Aurstad, Steinkjer | 27,71   |
| 60 m.                            |         |
| Vegar Wekre Kjulstad, Ekne       | 9,11    |
| 1500 m.                          |         |
| Olav Dybdal-Holthe, Verdal       | 4.39,49 |
| Ole Daniel Prigge, Nybrott       | 4.40,43 |
| Kule                             |         |
| Jonas Flasnes, Kolvereid         | 8,38    |
| Høyde                            |         |
| Vegar Wekre Hjulstad, Ekne       | 1,45    |
| Tresteg                          |         |
| Bastian Elnan Aurstad, Steinkjer | 11,83   |
| Diskos                           |         |
| Jonas Flasnes, Kolvereid         | 25,46   |
| Stafett 8x200 m.                 |         |
| Bastian Elnan Aurstad,           |         |