

Trenings-samlinger og Trenerforum Ulsteinhallen 2-3. november

LERØY-samling – for utøvere 12 -13 år
Gjensidige Møre samling for utøvere 14 år og eldre
Trenerforum – forum for klubbtrenerne i kretsen
Kvinnenettverk samling

Møre og Romsdal Friidrettskrets i samarbeid med Sogn & Fjordane Friidrettskrins inviterer til «storhelg» i Ulsteinhallen

- ❖ Gode treningsøkter med godt kompetente trenere
- ❖ Klubbtrenerne – og kvinnelige trenere/ledere inviteres spesielt – for kompetanseutveksling og kompetanseheving
- ❖ Vi får besøk av **Jaysuma "Jays" Saidy Ndure**
 - Jays er Norges raskeste mann gjennom tidene. Han har den Norske rekorden på både 100 m og 200 m med tidene 9,99 sek og 19,89 sek. Han har også vunnet 3 kongepokaler.
 - I tillegg til å være sprinttrener på samlingen vil han også bidra på Trenerforumet.
 - MOT kommer og holder foredrag for utøverne

Og mye tid sammen for å skape gode relasjoner og kontakt mellom utøvere og trenere i klubbene i kretsene

Kretsen fortsetter satsingen mot **klubbtrenerne** og ønsker de spesielt velkommen til å delta/observere treningene – delta på foredrag og tid for en god prat trenerne imellom Klubbtrenerne/kvinnelige trenere som melder seg på – får gratis overnatting lørdag-søndag

LERØY-samling – åpen for alle utøvere 12 -13 år (12-åringene må ha med forelder/voksen person)
Gjensidige Møre samling – åpen for alle utøvere 14 år og eldre

Overnatting:

Det blir overnatting lørdag-søndag på Quality Hotel Ulstein – dobbelt og trippelrom.
Felles middag lørdag kveld – også for utøvere som ikke overnatter på hotellet

Egenandel:	Trening, middag og overnatting	kr 500
	Trening, middag	kr 150
	Kun trening	gratis
	Foreldre betaler samme egenandel som utøvere	

Påmeldingsfrist søndag 27/10. Alle må bruke denne [linken](#)

Om det er noen som ønsker overnatting på hotellet fra fredag-lørdag – ta evt kontakt direkte med hotellet booking.q.ulstein@strawberry.no

Fredag:

Fra kl 17:00 Åpen hall og mulighet for egentrening eller kretstrening
Ta med egen klubbtrener – eller avtal direkte med kretstrener

Lørdag:

Kl 10:30 Oppmøte og registrering
Kl 11-13 Første økt
Kl 13-15:30 Pause m mat
Kl 14-15 Møte Trenerforum – Arve Hatløy, leder møtet
Kl 14-15 MOT foredrag – for utøverne
Kl 15-15:30 Møte Kvinne nettverk v/Trine Pilskog
Kl 15:30-17 Andre økt
Kl 19:00 Felles middag på hotellet
Kl 20:00 Sosialt opplegg for utøvere (og ledere)

Søndag:

Kl 10:00-13:00 Trening
Kl 13:00 Lunsj og hjemreise
Kl 14:30 Økt 2 for de som ønsker det

VEL MØTT 😊



Mvh

Bente Krakeli

Daglig leder

90926225

mrfriidrett@friidrett.no

Arve Hatløy

Kretstrener

41476148

hatloy@hotmail.com

Asgeir Årdal

Dagleg leiar

957 76 282

asgeir.ardal@friidrett.no