



Invitasjon til friidrettsklubbene i Telemark, dagssamling lørdag 6. Oktober 2018

Hvem; Alle utøvere som blir 15 år og eldre i 2019, samt trenere og ledere i klubbene. Interesserte foreldre er også velkommen.

Hvor; Skagerak Arena i Skien, i lokalene til Toppidrettsgymnaset.

NÅR; Lørdag 6 oktober kl. 10.00 – 15.45

Tema; Sunn idrett, antidoping og utøvererfaring.

Dagen starter med Silje Hønneland fra Sunn idrett og foredraget «Spis smart». Gode råd om mat og trening, det å holde seg frisk og ha fokus på at helse kommer før prestasjon.

Deretter er det Hans Jørgen Kvåle fra Antidoping Norge. Han tar oss gjennom en dopingtest, snakker litt generelt om hva utøvere og trenere må være klar over, spesielt ang medisiner og kosttilskudd.

Etter lunsj kommer Jonathan Quarcoo, pr. nå Norges raskeste mann. Han var en skadet fotballspiller, som endret idrett som 16-åring. Da startet han med friidrett og har hatt en eventyrlig framgang siden. Han bor på Elverum og satser hardt på 100 og 200 meter. Han tok NM gull på 100 og 200 meter i 2017. Deltok i VM i London på 200 m i 2017 og er kvalifisert for EM i Berlin på 200 m i 2018. Han vil fortelle om hvordan han trener og han en basisøkt med oss etterpå.

Pris; Samlingen er gratis.

Påmelding; Vi ønsker påmelding innen 28.09.18

Spørsmål og påmelding; mail; ainapberg@gmail.com eller mobil; 95044083

Med sportslig hilsen TFIK,

Ved Aina Berg