

Buskerud, Telemark, Oslo, Akershus, Vestfold, Østfold, Innlandet



INVITASJON




Kretsene Innlandet, Oslo, Akershus, Telemark, Buskerud, Østfold og Vestfold inviterer utøvere fra UM-alder (2010) og eldre til Supersamling i Bærum idrettspark.

Samlingen er selvfølgelig også åpen for parautøvere som ønsker å melde seg på.

PROGRAM

Lørdag:

- Kl.11.00 -13.00: Felles oppvarming og friidrettstrening
- Kl.13.00 -13.30: Utøversamtale med **Marie Therese Obst**, vår nye kaststjerne 
- Kl.13.30 -15.00: Lunsj
- Kl.15.00 -16.30: Basistrening for alle med Hallgeir Martinsen
- Kl.16.45: Pizza i hallen
- Kl.18.00: Buss til hotellet (Thon hotell Oslofjord)
- Kl.20.00 -21.00: Foredrag med Antidoping Norge på hotellet

Søndag:

Frokost på hotellet

- Kl.10.30: Buss fra hotellet til Bærum Idrettspark
- Kl.11.00 -13.00: Friidrettstrening
- Kl.13.00 -14.00: Lunsj i hallen
- Kl.14.00 -15.30: Basistrening med Hallgeir Martinsen

Formålet med denne samlingen er å knytte bånd på tvers av klubb og krets, samt ny læring og motivasjon.

Påmelding via Questback [INNEN 10 november](#)

Påmeldingen finner du [HER](#).





Vi tilbyr følgende trenere på følgende øvelser:

Høyde	Hanne Haugland - høydehopper med VM-gull og 12 NM-gull i høyde
Sprint (Hallgeir Martinsen - sprinter, og utdannet ved NIH, med blant annet spesialkompetanse i bla. Prestasjon og stressmestring
Distanse	Gunnhild Halle Haugen - trener for en rekke av Norges beste mellom- og langdistanseløpere
Diskos/kule	Grethe Etholm –17 ganger norgesmester i diskos og flere NM-medaljer i kule
Spyd	Åsmund Martinsen – tidligere spydkaster og trener for Andreas Thorkildsen
Lengde/tresteg	Kenneth Hoffmann - kommer fra USA, vært med som trener i mesterskap for Jr landslaget i friidrett, fungerende trener i Vidar.
Hekk	Isabelle Pedersen – Verdensmester i Ungdoms VM, mange ganger norgesmester på 100mhk, norsk rekordholder, Verdensmester i U20 VM for å nevne noe....
Slegge	Eivind Henriksen - norsk rekordholder i sleggekast med blant annet OL-sølv i 2022. Eivind er fremdeles aktiv utøver, og representerer Norge i store mesterskap
Stav	Yoann Rouzières - juniorlandslagstrener i stav og tidligere stavhopper
Langsprint	Mauritz Kåshagen - tidligere norgesrekordholder på 400m (i), deltatt i JrVM, samt flere NM gull på distansen

Det er en egenandel på **kr.1700,- pr. utøver**. Det inkluderer trening med høyt profilerte trenere, mat, foredrag, utøversamtale, buss og overnatting – samt at du kanskje får en ny treningsvenn eller to.

Regning sendes klubber i etterkant (så er det opp til hver klubb, å sende videre).

De som har Gjensidige-gensere, tar på den på samlingen.

Vi gleder oss til å se dere!

Har dere spørsmål, ta kontakt på ostlandskretser@friidrett.no

