



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



INVITASJON



GJENSIDIGE - SUPERSAMLING PÅ LILLEHAMMER 11.-12.MAI

7 kretser inviterer til ny supersamling, overnatting, trening, sosialt opplegg, mat mm

Kretsene Innlandet, Oslo, Akershus, Telemark, Buskerud, Østfold og Vestfold inviterer utøvere fra UM-alder (2009) og eldre til Supersamling på Stampesletta/Lillehammer.

Samlingen er et tilskudd til vår allerede veldig populære Supersamling i Bærum, denne blir fort full – så vi ønsker nå å forsøke å gi flere muligheter til å være med, ved å arrangere en tilsvarende samling denne våren.

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

PROGRAM

Lørdag:

- Kl.12.00 -12.30: Felles oppvarming (Hilde Hagevik Odde)
- Kl.12.30 -14.30: Trening
- Kl.14.30 -16.00: Lunsj og innsjekking på hotell
- Kl.16.00 -17.30: Felles Basistrening (Mauritz Kåshagen)
- Kl.19:00 -20:00 Middag
- Kl.20.00-21.00 Foredrag

Søndag:

Frokost på hotellet

- Kl.09.30 -10:00 Felles oppvarming (Hilde Hagevik Odde)
- Kl.10.00 -12.00: Friidrettstrening
- Kl.12.00-13.00 Lunsj
- Kl.13.00 -14.00 Felles Basistrening

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

Påmelding via Questback [INNEN 7.april](#)

Påmeldingen finner du [HER](#).



Vi tilbyr følgende trenere på følgende øvelser:

Høyde	Marianne Rabbe Husby ung og talentfull (fremadstormende) trener. Hun har trener 3-kurset og er trener for ungdomsgruppa i både Koll og Nesodden. Hun har flere UM-medaljer i høyde, men er allsidig og har erfaring i de fleste øvelser.
Sprint/Langsprint	Mauritz Kåshagen: meget habil 400m løper fra Innlandet, tidligere norgesrekordholder for jr, 4 NM gull og deltagelse i JrVM Jays Ndure: Blant annet både Norsk og Nordisk rekordholder på 100 og 200m Jan Hermann Hordivik Haensgen. En av Norges aller beste sprinttrenere gjennom en årrekke. Trente blant annet Salum Kashafali til VM tittel og verdensrekord i para, og flere nasjonale Norgesmestere.
Distanse/Hinder	Elmer Skalle: Aktiv løper på Lillehammer som også er en meget dyktig distansetrener for Innlandet
Diskos/kule	Roar Børmarken: trener for utøvere på landslaget U23, personlig trener for Lotta Flatum
Spyd	Egil Danielsen: Som sønn av OL mester Egil, fikk han spyd inn med morsmjølka, har trent utøvere fra UM nivå til flere NM gull, og bla trener for rekrutteringslandslaget.
Lengde/tresteg	Birger Søyland, flere NM medaljer i tresteg, lengde, tikamp, og meget habil trener – fast trener i Innlandet friidrettskrets
Hekk	Olav Grasbakken: Olav var fast på det norske landslaget i friidrett på 60-tallet, vant to NM gull og 8 medaljer på langhekk. Fast hekketrener i Innlandet.
Slegge	Kjetil Røste Ringen: Tidligere sleggekaster på topp nasjonalt nivå. Meget dyktig kasttrener for Innlandet
Stav	Tiril Malm Sunde: har vært aktiv stavhopper i mer enn 10 år, først sammen med Lene Retzius i Moelv, de siste årene i Fana hvor hun også har utviklet seg til å bli en dyktig trener.

Det er en egenandel på **kr.1500,- pr. utøver**. Det inkluderer trening med profilerte trenere, mat, foredrag, 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, så ta kontakt med Dag Kåshagen (922 14 740), Helge Tryggeseth (478 33 065) eller Mette F. Dale (481 46 807)