



## Informasjon Lerøy-samling

**12. januar 2019**

Nord-Trøndelag friidrettskrets i samarbeid med Steinkjer vgs. friidrett ønsker alle født i 2003 – 2006 velkommen til friidrettssamling i Steinkjerhallen lørdag 12.januar. Vi starter opp treningen/oppvarming kl. 1200. Alle må derfor møte i hallen seinest kl. 1145 og iført treningstøy.

Trenere og foreldre er hjertelig velkommen som observatører. Samlingen avsluttes med litt sosialt opplegg og felles lunsj fra ca. kl. 1410.

Deretter fra ca. kl. 1430 – 1530 blir det foredrag og prat rundt tema:

**«Skadeforebygging og behandling av idrettsskader»** v/idrettsfysioterapeut og tidligere aktiv friidrettsutøver Liv-Miriam Nordtømme.

### Denne gang vil vi prioritere følgende øvelser:

Slegge, veksling, lengde og kappgang.

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??!! ☺

### Generelt:

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.

### Trenere:

Ungdomstrenere fra Steinkjer vgs. friidrett

Oppvarming: Kristoffer Buvarp, Signe Ottersland, Nadja Hårskjold

Slegge: Anne Ellingen

Veksling: Signe Ottersland

Lengde: Emilie Hermanstad

Kappgang: Ragnar Hofnes, Hans Foosnæs, Simen Holen, Cathrine Warberg

Avslutning: Nadja Hårskjold

**Sted:** Friidrettshallen på Campus Steinkjer.

**Påmeldingsfrist:** 10. januar kl.1200 **Bindende!**

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

**Egenandel:** kr 150,-

### Nord-Trøndelag friidrettskrets

Geir Nordtømme

daglig leder

