



Informasjon Lerøy-samling

8. – 10.februar 2019

Nord-Trøndelag og Nordland friidrettskrets i samarbeid med Steinkjer vgs. friidrett ønsker alle født i 2003 – 2006 velkommen til friidrettssamling i Steinkjerhallen helgen 8. – 10.februar. Som dere ser er dette en fellessamling for 2 friidrettskretser.

Klubbtrenere og foreldre er hjertelig velkommen som observatører.

Parallelt med samlingen arrangerer vi del 2 av trener 1 kurs. Deltakere her skal også delta som trenere under samlingen.

Tema for samlingen: Ren utøver. Lørdag formiddag får vi besøk av Oddbjørn Floan, antidoping Norge som vil lede sekvensen for aktive, ledere, trenere og foresatte.

Innhold fredag:

1730 – 1900	Oppmøte hovedinngang Steinkjerhallen, registrering og fordeling av forlegningsrom.
1930 – 2100	Kveldsmat/korn «Blikjent-runde» med presentasjon.
2130 - 2230	Leik og basisaktivitet i turnhall Kjell Vidar Norheim m/trenere
2300 - 0700	Det skal være ro på rommene! Mobiltelefoner slås av. God natt!

Innhold lørdag:

0730 – 0830	Frokost
0930 – 1200	Teknikktrening friidrett Inndeling i grupper og rullering
1200 – 1315	Lunsj
1400 – 1500	Ren utøver v/Oddbjørn Floan Antidoping Norge
1600 – 1830	Teknikktrening friidrett Inndeling i grupper og rullering
1900 – 2000	Middag
2000 – 2200	Sosialt samvær med Quiz (lagkonkurransen?) og frie aktiviteter!
2200 – 2230	Kveldsmat/korn
2300 – 0700	Det skal være ro på rommene! Mobiltelefoner slås av. God natt!

Innhold søndag:

0730 – 0830	Frokost
0900 – 1200	Teknikktrening friidrett Inndeling i grupper og rullering
1200 – 1300	Lunsj og avslutning
Før hjemreise	Hvert enkelt rom ryddes av de som bor på rommet!

Generell informasjon:

Påmelding til samlingen sendes samlet klubbvis og må inneholde:

- navn
- konkurranseklasse
- hovedøvelse (r)
- klubb
- telefonnummer til pårørende

For at vi skal bli best mulig kjent og få til et så bredt og godt sosialt miljø på samlingen forutsetter vi at alle benytter overnatting og serveringstilbudet for samlingen.

Vi må også ved påmelding få kunnskap om noen har allergier, sykdommer (mat osv.) som vi må ta hensyn til og legge til rette for.

Overnatting skjer på flatseng.

Hva må du minimum ha med av utstyr:

- Nok treningstøy og sko for trening
- Rent, tørt tøy til mellom økter og på fritid
- Refleksvest, lue og votter
- Eventuelle medisiner du er avhengig av
- Egen drikkeflaske
- Liggeunderlag og sovepose
- Toalettsaker og handklær
- Litt penger til snop ☺ (lørdag)

Sted: Friidrettshallen på Campus Steinkjer.

Påmeldingsfrist: 4. februar kl.1200 ***Bindende!***

Påmelding: geir.nordtomme@friidrett.no

Egenandel: kr 600,-

Klubbene blir fakturert i etterkant av samlingen.

for kretsene

Geir Nordtømme

daglig leder Nord-Trøndelag friidrettskrets