



RaceRunning

INVITASJON TIL LANDSSAMLING FOR RACERUNNERE

15. august til 18. august 2019

I perioden 15. august til 18. august 2019 inviterer Steinkjer Friidrettsklubb, avdeling for RaceRunning, til landssamling for RaceRunning i Steinkjer. Samlingen starter klokken 12.00 på torsdag 15.08, men vi begynner å ta imot utøvere, med følge/assistenter på onsdagen.

Vi kommer til å ha en trening for mellom- og langdistanse på torsdag og en sprinttrening på fredag. I tillegg vil det være en styrketrening for de som har lyst. Vi skal også ha et foredrag om generell trening.

Det blir også holdt et Stiftelsesmøte i RaceRunning Norge. Dette kan alle være med på, også foreldre, søsken, assistenter eller andre som er interessert.

Lørdag 17.08 er konkurransedag. Den begynner klokken 11.00 og må være ferdig til klokken 13.45. Det vil være følgende distanser: 60m, 100m, 200m, 400m, 800m og 1.500m. Følgende klasser: RR1, RR2 og RR3. Alle kan stille til start uansett om de har blitt klassifisert eller ikke. Stevnet vil bli WPA-approbert. Du har lov til å stille i opptil 4 distanser.

Klokka 18.00 avslutningsmiddag med god stemning! På søndag 18.08 er det hjemreise.

Overnatting skjer hjemme hos de som har plass. Vi skal også ha klasserom på Steinkjerhallen. Vi vil prøve å gjøre denne type overnatting gratis. Vil du/dere bo på Guldbergaunet Camping (like ved) eller eventuelt billig hotellovernatting, må dere betale overnatting selv. Påmeldingsfrist når det gjelder overnatting er **31.07.19**. Send e-post til racerunning.norge@gmail.com

Vi vil stille med lunsj og middag på torsdag, fredag og lørdag. Avslutningsmiddagen på lørdag vil vi sannsynligvis måtte ta en egenandel.

I tillegg blir det **online påmelding**. Gå inn på terminlista på www.friidrett.no eller www.minidrett.no. Ellers kan påmelding i nødsfall skje på e-post til Odd Markus Lütken, racerunning.norge@gmail.com. **Påmeldingsfrist er satt til fredag 9. august kl. 24.00.** Hvis dere har spørsmål bare ring **Odd Markus Lütken** på mobil **922 91 110** eller på e-post racerunning.norge@gmail.com.

Vi kommer med en mer nøyaktig timeplan i begynnelsen av august. Tidskjema for konkurransedagen 17.08 blir satt opp i løpet av søndag 11. august.