



Informasjon Lerøy- og UMSamling

11. januar 2020

Nord-Trøndelag friidrettskrets i samarbeid med Steinkjer vgs. friidrett ønsker alle født i 2004 – 2007 (13-14år og 15-16år) velkommen til friidrettssamling i Steinkjerhallen lørdag 11.januar. Vi starter opp treningen/oppvarming kl. 1000. Alle må derfor møte i hallen til registrering seinest kl. 0945 og iført treningstøy.

Trenere og foreldre er hjertelig velkommen som observatører. Felles lunsj og sosialt opplegg fra ca. kl. 1210. Om dere ønsker å være med på felles lunsj må dere melde dette ihht. påmeldingsfrist.

Deretter samles vi i auditoriet kl. 1300 – 1400 hvor det blir en obligatorisk gjennomgang og info av regler osv. fra **Antidoping Norge v/ Oddbjørn Floan.**

Øvelser vi ønsker å prioritere denne gan er:

Slegge/diskos, vekslingsprintstart, stav, kappgang og mellom/langdistanse.

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....»åsså e dt litt artig å 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 sammen med noen av våre mest erfarne og mest kompetente trenere.

Sted: Friidrettshallen på Campus Steinkjer.

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

Påmelding: geir.nordtomme@friidrett.no

Egenandel: kr 150,-

Nord-Trøndelag friidrettskrets

Geir Nordtømme
daglig leder

