 

**Innbydelse Lerøy-samling**

**20.august 2022**

***Hei igjen!***

***Vi nærmer oss det endelige laguttak for kretslaget til Lerøy-lekene 2022. Men først må vi ha en liten Lerøy-samling som er åpen for fri påmelding blant alle 13 og 14åringer i NTfik.***

*Velkommen til alle født i 2008 – 2009 til friidrettssamling på Guldbergaunet i Steinkjer lørdag 20.august 2022. På denne samlingen skal vi se nærmere på øvelser dere selv føler dere må finpusse på inn mot Lerøy-lekene. Vi starter opp treningen/oppvarming ca. kl. 1000. Alle må derfor møte på tribunen seinest kl. 0945 og iført treningstøy.*

*Trenere og foreldre/foresatte er hjertelig velkommen som observatører. Samlingen avsluttes med TA – sprint finaler* ***med første start kl. 1400.***

***Hva Når Hvor***

*Økt 1 kl 1030 – 1300 Guldbergaunet alternativt i Friidrettshallen*

*Felles lunsj* *kl 1300 – 1330*

*Økt 2*  *kl 1400 – 1600* *TA-sprint finaler*

Som vi har snakket om på alle tidligere samlinger er det viktig at vi tørr å 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??!! J Ler mer om dette [H E R!](https://www.idrettsforbundet.no/Nyhet/karsten-warholm---barn-ma-ikke-spesialisere-seg-tidlig-for-a-bli-best/)

**Generelt:**

Husk at vi har som mål å holde oss friske. Da er det viktig at alle har med klær for ombytte etter trening, eventuelt toalettsaker for øvrig og egen drikkeflaske.

**Sted:** Guldbergaunet idrettspark Steinkjer.

**Påmeldingsfrist:** 18.august kl.1200 ***Bindende!***
**Påmelding:** Klubbvis sendes: geir.nordtomme@friidrett.no

***Nord-Trøndelag friidrettskrets***Geir Nordtømme

daglig leder

   

Medlem av: