



Invitasjon til høstsamling på Høylandet 25.-27. november 2022

Vi inviterer med dette alle utøvere som blir 13 år eller eldre i 2022 til å være med på vår årlige høstsamling. Samlinga er åpen for utøvere fra andre klubber som går idrettsfag på Steinkjer videregående eller har annen tilknytning til treningsmiljøet.

Sted: Børstad gård og Olebua, Høylandet

Pris: Medlemmer i Steinkjer Friidrettsklubb kr 950,-. Utøvere fra andre klubber kr 1900,-. (all inclusive 😊)

Dette inkluderer overnatting to netter, middag fredag kveld, frokost, lunsj og middag lørdag, frokost og lunsj søndag.

Bindende påmelding innen Fredag 18. november til Torbjørn Aas: torbjornaas@online.no

tlf 95283684 Faktura blir sendt ut i etterkant.

Gi beskjed om evt. matallergier.

Transport: I utgangspunktet privatbiler, hvor vi prøver å få koordinert slik at det ordner seg best mulig.

Trenere/ledere: Liv Karin Flak, Henrik Sandstad, Torill Nyborg ++

Plan: Torill og Henrik lager sportslig opplegg for helga.

En grovskisse: Trening ute/inne på fredag kveld, leikaktivitet. Lørdag formiddag løping ute (mulig bakkeløp). Lørdag kveld antagelig i Hållingenhallen. Helgas siste økt blir søndag morgen. Det er også mulighet for alternativ trening hvis behov for det.

Det er i tillegg tenkt å ha en seanse hvor vi går gjennom og får tilbakemeldinger fra utøverne på dokumentet [Sportsplan Steinkjer Friidrettsklubb](#)

Det er også fritt fram å ta initiativ til sosiale aktiviteter 😊

Håper flest mulig blir med. Dette blir ei sosial og trivelig helg!

Hilsen

Steinkjer Friidrettsklubb