



Til lagene i Nordland friidrettskrets

Invitasjon til regional treningssamling i mellom- og langdistanse.

Nordland Friidrettskrets inviterer til samling for mellom- og langdistanseløpere i Steinkjerhallen helga 15. – 17. januar. Steinkjerhallen er en fullverdig friidrettshall med alle fasiliteter.



Samlingen er tiltenkt utøvere født 2001 og eldre, samt trenere som ønsker å utvikle sin kompetanse innenfor MD og LD.

Hovedtrener: Kjell Vidar Norheim

Fredag 15. Januar

19.00 – 20:30 Basistrening i Turnhallen

Lørdag 16. Januar

09.00 - 10.00	Felles frokost
12.00 - 14.00	Treningsøkt 1 i Steinkjerhallen
14.00 - 15.00	Lunch
16.00 - 18.00	Treningsøkt 2 i Steinkjerhallen
19.00	Sosialt

Søndag 17. Januar

09:00 – 10:00 Felles frokost
11:00 – 13:00 Trening/konkurranse i Steinkjerhallen
13:00 Avslutning/evaluering

Transport

Hver klubb sørger selv for transport til Steinkjer.

Overnatting

Det tilbys overnatting på Steinkjer Videregående Skole i klasserom. Overnatting på skole inngår i egenandelen for samlinga. Annen overnatting ordnes for egen regning.

Mat

Felles frokost og lunch. Tørrmat, frukt og grønt.

Påmelding

Påmelding gjøres på Minldrett <https://minidrett.nif.no> innen 18. desember. Treingssamlingen ligger sortert under kurs.

Egenandel per utøver 400,- overføres Nordland Friidrettskrets sin konto 4500.82.42066. Merk innbetaling med deltakernavn og "regional treningssamling", alternativt klubbnavn og "regional treingssamling" dersom klubben gjør opp på vegne av utøverne.

Med vennlig hilsen
For Nordland Friidrettskrets

Ivar Steiro
41682928
Leder

Kjell Vidar Norheim
906 49 211
Styremedlem