



Til lagene i Nordland friidrettskrets

## **Invitasjon til regional treningsamling – hopp øvelser.**

Nordland Friidrettskrets inviterer til samling for hopp interesserte 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.

Hovedtrener: Ivar Steiro

### **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