



INNBYDELSE TIL HØSTSAMLING OG INNENDØRSSTEVNE I FINNMARKSHALLEN

Norsk friidrett Finnmark inviterer til høstsamling og friidrettsstevne i Finnmarkshallen fredag til søndag **24.- 26.11.2023**

- Treningssamlingen er for alle fom 7 år og opp alle dager.
- Friidrettsstevne i Finnmarkshallen er for rekrutter 7-9, jenter og gutter 10-19 og menn/kvinner på lørdags ettermiddag
- Styremøte fredag 18-2000 og lørdag 10-1200,

Fredag kl. 18 – 2000:

- Registrering
- Styremøte
- Lett trening i hallen for de som ønsker det.

Lørdag kl. 10 – 1200

- Oppvarming (felles)
- Løpsteknikk med sprint m/starteknikk
- Lengde
- Spyd/kule

Lunsj 12:00 – 13:00

Friidrettsstevne kl. 16 - 1800:

- 60 m
- 300 m
- Lengde
- Spyd

Premieutdeling og pizza for alle 19:00 – 21:00

Søndag kl. 10 – 1200:

- Lagledermøte/terminliste
- Oppvarming (felles)
- Løpsteknikk med sprint/hekk
- Lengde
- Spyd/kule

Trenere:

Rolf Rantala, Bent Kamsvåg, Rolf Amundsen, Silje Amundsen, Morten Fossmellem og Vidar Jakobsen (sprint/styrke).

Adresse:

v/Vidar Nilsen, Vannveien 13, 9511 Alta

Mobil: 915 75649

E-post: vidar.nilsen@boliginstituttet.no



Kostnader

- Deltaker avgift for hele samling kr 500,00 inkl mat, pizza og treningsavgifter i hallen begge dager
- Overnatting i hallen koster det kr 100,00 for begge dager.
- Treningsavgift på lørdag kr 50,00 (formiddagsøkten)
- Lunsj kr 50,00 for hver dag or de som ikke deltar på samlingen
- Dagspris for rekrutter (7-9) inkl friidrettsstevne, lunsj og pizza på kvelden kr 150,00.
- Startkontingenter for friidrettsstevne kr 50,00 for rekrutter 7-9 år og kr 100 for alle over 10-19 år.

Påmelding til samlingen på epost: vidar.nilsen@boliginstituttet.no, og påmelding til friidrettsstevnet i min idrett: <https://isonen.no/event/clnss0cwj001n74015zm8thvt> i perioden 10.11. – 25.11. kl. 24:00

Overnatting/mat

Det er mulig å bestille overnatting for alle i Finmarkshallen, koster kr 50,00 pr natt pr utøvere. Vi må ha beskjed innen **20.11.2022**, helst på epost med korrekt antall. Det vil være mulig å spise frokost og lunsj begge dager og pizza i hallen, som er inkludert i deltakeravgiften.

Vel møtt til høstsamling i Alta ☺

Hilsen Styret i Norsk Friidrett Finnmark

Adresse:

v/Vidar Nilsen, Vannveien 13, 9511 Alta

Mobil: 915 75649

E-post: vidar.nilsen@boliginstituttet.no