



Til alle utøvere som er født i 2002 og 2003 i Rogaland Friidrettskrets

Velkommen til

” Bendit samling”

lørdag 12. Mars 2016 kl. 1000-1800 i

Deep Ocean Arena – Haugesund

Program:

10:00 Registrening og velkommen v/Daglig Leder i Rogaland Friidrettskrets

10:20 Inndeling i grupper – spesifikk trening

11:45 Lunsj

12:45 Foredrag v/Dag Einar Bøtun

13:45 Inndeling i grupper – spesifikk trening

15:00 Pause med frukt og quiz?

16:00 Inndeling i grupper – spesifikk trening

17:30 Vi runder av – takk for en fin samling

Praktisk informasjon:

- Det blir egenandel for de som deltar på kr. 150,- pr. Person. Egenandelen faktureres klubben.
- Transport til hallen på eget initiativ. Kystbussen går fra Stavanger bussterminal kl. 0745 og er i Haugesund kl. 0940. Det er gangavstand fra Rutebilstasjonen i Haugesund til Deep Ocean Arena (ca. 10 minutter å gå). Det koster kr. 150,- for en vei - kr. 300,- tur/retur (retur går kl. 17:55 lørdag ettermiddag)
- Påmelding til samlingen via Minldrett innen **7. Mars 2016.**
- Det er mangekampstevne i Deep Ocean Arena søndag 13. Mars som vi anbefaler utøverne å delta på. Dersom det er behov for overnatting er [Skeisvang Gjestgiveri](#) et godt alternativ. De har enkeltrom, dobbeltrom og flersengsrom tilgjengelig.
- Link til [påmelding stevne 13. Mars 2016.](#)

