



Groruddalen Friidrettsklubb

Utøverfokus - Kvalitet - Fellesskap



Treningsamling Friidrottens Hus, Göteborg 1.0

Treningsamling for alle 10 år og eldre under vinterferieuka 2020.

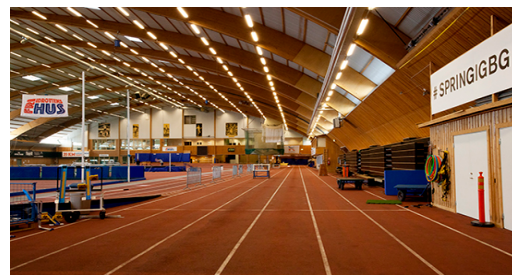
Avgang Mandag 17. Februar og hjemreise Søndag 23. Februar.

Samlingen inkluderer deltakelse i MALK Indoor 22.-23. Februar.

FRIIDROTTENS HUS

**Treningssamlingen foregår i Friidrottens Hus på Slottsskogsvallen i Göteborg.
Vi vil ha 1-2 økter hver dag og ha sosiale tiltak under hele uka.**

**Treningen vil bli lagt opp og inndelt i flere grupper basert på alder og nivå.
Det vil være et program for Aspirant, Ungdom og Elite,
men også økter der vi deler opp etter erfaring og nivå for best mulig matching.**



PRAKTISKE DETALJER

Reise: Hvis mange nok trenere/ledere/foreldre kjører bil og det er plass til alle er det en fordel.

Hvis ikke vil vi ta buss fra Oslo S/Oslo Bussterminal til Centralstationen i Göteborg

Pris tur/retur: Buss-Ca. 400,- / Tog-Ca 600,-

Overnatting: Vi har booket plass på Best Western Waterfront som ligger vest for Slottsskogsvallen.

Det tar ca 7-8min å kjøre til Friidrottens Hus.

Vi vurderer også leiligheter på samme sted istedenfor rom på hotellet.

Pris per pers: Ca 2.000/2.500,- som inkluderer frokost.

Lunch: Vi bestiller catering til hallen eller spiser på hotellet. Om vi velger leiligheter,

så lager og spiser vi lunch i leilighetene, eller lager og tar den med til hallen.

Hotellet serverer også lunchbuffé hver dag. Den koster 179,-

Middag: Vi spiser ute stort sett alle dager. Varierer oss fram til gode alternativ dag for dag.

Transport: Bil til og fra treninger et alternativ hvis vi kjører.

Det går også trikk rett ved hotellet til Slottsskogsvallen. Den tar 7 min i følge rutetabellen.

Maxi Taxi er et annet alternativ for transport, om vi skal noen steder.

For kollektiv transport, sørg for at alle har lastet ned app'n "Västtrafik To Go",

og at det er lagt til et kredittkort for kjøp i app'n slik at man enkelt kan kjøpe trikkebillett.



MAIK INDOOR

22-23.FEBRUAR 2020

KLASS **LÖRDAG 22 februari 2020, START 10:00** **SÖNDAG 23 februari 2020, SLUT CA 17:00**

KVINNOR	60m, 800m, stav	
F17	60m, 400m, längd, kula	1500m, 60m häck, höjd, tresteg
F15	60m, 1000m, kula, längd	200m, 60m häck, höjd, tresteg
F14	60m, 1000m, längd, kula	200m, 60m häck, höjd, tresteg
F13	60m, 800m, höjd, tresteg	200m, 60m häck, längd, kula
F12	60m, 600m, höjd	200m, längd, kula
F11	60m, 600m, höjd	längd, kula
F10	60m, kula	600m, längd
MÄN	60m, 800m, stav	
P17	400m, 60m häck, höjd, tresteg	60m, 1500m, längd, kula
P15	200m, 60m häck, höjd, tresteg	60m, 1000m, kula, längd
P14	200m, 60m häck, höjd, tresteg	60m, 1000m, längd, kula
P13	200m, 60m häck, längd, kula	60m, 800m, höjd, tresteg
P12	200m, längd, kula	60m, 600m, höjd
P11	längd, kula	60m, 600m, höjd
P10	600m, längd	60m, kula

MAIK Indoor går helgen før skolen starter etter vinterferien.

Perfekt for oss ift treninssamlingen.

Vi avslutter derfor treningssamlingen med deltkalese i MAIK INDOOR 2020.

Stevnet går altså i Friidrottens Hus og har klasser for alle som er med.

Alle som er med på treningssamlingen melder seg på slik at de får minimum 2 øvelser lørdag og 2 øvelser søndag.

Påmelding til samlingen via kommentarfeltet i posten på fb-gruppa.