



Program og praktisk informasjon for Extra-samling i Deep Ocean Arena 24. – 25. januar 2026

HIL Friidrett ønsker dere hjertelig velkommen til en spennende og innholdsrik samling i Deep Ocean Arena i Haugesund.

Målet med samlingen er todelt:

1. å bli bedre kjent med utøvere fra andre klubber for å danne et godt krets lag.
2. å få trening og nye impulser i øvelser som du allerede er godt kjent med, men også å bli kjent/bli introdusert med andre øvelser.

Denne samlingen, og de resultatene du oppnår i sesongen som kommer, vil danne grunnlaget for uttak av et krets lag som skal representere Rogaland under Extra-lekene, som Gjesdal IL arrangerer på Ålgård 5. og 6. september 2026.

Nedenfor er en del informasjon om hva du bør ha med deg, og denne må du lese nøye, slik at alt er på stell til samlingen, overnattingen og Innendørsstevne 2 på søndag.

Husk egen påmelding til stevnet, og frist onsdag 21. januar 2026 kl. 23:59

<https://isonen.no/event/cmhnc0lay0350ca01xe1z78tf/>

Når dere meldte dere på samlingen, valgt dere også hvilke treninger dere ønsket å være med på, og vi skal prøve å etterkomme disse ønskene så godt det lar seg gjøre. Under det første måltidet på lørdag får dere vite hvem som kommer på hvilken gruppe.

Kystbussen går fra Stavanger kl. 10:15 og er fremme i Haugesund kl. 12:15, og det anbefales forhåndsbestilling på: <https://www.nor-way.no/ruter/kystbussen/>

For de som kommer med Kystbussen til busstasjonen på Flotmyr, er det 10 minutter å gå til Deep Ocean Arena. Vi kan sørge for at bagasjen blir transportert opp til hallen, men har ikke biler og kapasitet til å frakte alle ungdommer. Beskjed om transport av bagasje sendes til 476 55 284 innen fredag kveld kl. 20:00.

Lykke til med samlingen 😊



Huskeliste:

- Luftmadrass
- Sovepose
- Toalettsaker
- Håndkle
- Drikkeflaske
- Treningstøy, piggsko m/innepigget (5 mm butte innendørspigget)/joggesko – treningstøy til å trene ute for de som skal delta på mellom/langdistansetrening
Vi selger innendørspigget i DeepOcean Arena til kr. 6,- pr. stk. Vipps: 102375
- Tøyskift til lørdag kveld
- Husk å merke tøyet ditt godt.
- Lompepenger til kiosk søndag og evt. til buss hjem (dette er ikke inkludert)
- Husk at lisens må være i orden før stevnet søndag formiddag.
- GODT HUMØR!!!

Program (kan bli små justeringer):

12:30	Registrering og velkommen v/daglig leder i HIL Friidrett
12:35	LUNSJ og presentasjon av trenerne
13:00 – 14:15	Inndeling i grupper – spesifikk trening
14:15	MELLOMMÅLTID m/frukt
14:30 – 15:00	Foredrag
15:15 – 16:15	Inndeling i grupper – spesifikk trening
16:15	Pause
16:30	Basistrening v/Nathalie O. Johnsen
17:30	Vi runder av og gjør oss klar til middag – litt underholdning og overnatting i Deep Ocean Arena.
18:30	MIDDAG og underholdning
23:00	RO

Søndag:

07:30	Vekking
08:30	FROKOST og pakking <u>Husk å rydde og samle boss i «sovesalen»</u>
10:00	Samlingen er slutt – forberedelse til stevnestart

Kontaktperson: Trygve Voll 476 55 284

VELKOMMEN TIL HAUGESUND OG EXTRA-SAMLINGEN 2026!



Samling Haugesund januar 2026

