



Gratulerer!

Du er tatt ut til å representere Akershus i årets Ungdomsleker (tidligere BENDIT).

Alle landets friidrettskretser konkurrerer mot hverandre under Ungdomslekene som avholdes 27. og 28. august 2016 på Jessheim. Stevnet er kun for 13. og 14. åringer (født 2002 -2003).

Vi kan stille med totalt 80 utøvere og ønsker å fylle alle disse plassene. Det er kretsen som har ansvar for uttak til stevnet, og du er en av dem som er uttatt til disse lekene. Se øvelsesoversikt lenger ned.

Hver utøver kan delta i to øvelser pluss stafett per dag. Ut fra skrivet ser du hvilke øvelser du er forhåndsuttatt til. Siden dette er en kretslagskonkurranse er det viktig for oss å stille et så sterkt lag som mulig og vi har prøvd å ta hensyn til dette i øvelsesoppsettet. Hvis du ønsker å bytte ut en av øvelsene dine kan du gi beskjed til oss så skal vi prøve å få det til, men det overordnede hensynet til laget vil være viktigst. Det er også stafetter både lørdag og søndag og vi forventer at alle på laget er klare til å løpe stafett hvis dere blir tatt ut til dette. Det er mål om at hver utøver deltar i to øvelser per dag.

Øvelser lørdag: 200m-600m-60/80m hk-lengde-stav-kule-diskos-1000m kappgang

Øvelser søndag: 60m-1500m-200m hk-tresteg-høyde-spyd-slegge

Det er viktig for oss å stille fullt lag(80 utøvere) i alle øvelser og utøvere som ønsker å delta i øvelser der vi har hull i laget, spesielt stav, slegge og kappgang vil bli prioritert i dette

uttaket. Ungdomslekene holdes i hele landet, og Akershus er med på den konkurransen som holdes på Jessheim. Her konkurrerer de med Telemark, Oslo, Buskerud, Hedmark, Oppland, Vestfold og Østfold. Dette er et høytidelig og flott arrangement, med innmarsj og flott åpning.

I tillegg er det lagt opp til overnatting og felles sosial happening på kveldstid. Innkvartering er på skolen som ligger vis a vis banen, og her får hver krets tildelt sine rom ☺

Det er ønskelig at alle uttatte utøvere overnatter sammen med resten av kretslaget.

**Akershus Friidrettskrets skal ha samling for uttatte utøvere på Lillestrøm den 23. august fra kl.18.00 – 20.30.** Her blir det informasjonsmøte, bli kjent aktiviteter og trening til de øvelser man er uttatt i.

Vi håper du har mulighet til å stille på Ungdomslekene, og ber deg gi tilbakemelding til: [kjetil.lorentzen@friidrett.no](mailto:kjetil.lorentzen@friidrett.no) **dersom du kan stille eller ikke.** Vi behøver også tilbakemelding på om du ønsker å overnatte på Jessheim eller ikke. Dette må **gjøres senest 21. AUGUST 2016.**

Hvis det er noe du lurer på, så ta gjerne kontakt.

Les mer om Ungdomslekene her:

<https://www.friidrett.no/barn-og-ungdom/ungdomslekene/>

Vennlig hilsen

Mvh



Norges Friidrettsforbund  
Kjetil Lorentzen

Daglig leder  
Norsk Friidrett Oslo og Akershus

-----  
M: +47 474 83 260