



Extra-samlinger for Oslo og Akershus 2026

Velkommen til årets Extra-samlinger for Oslo og Akershus sine 13- og 14-åringer!

Det hele braker løs med et **kick-off i Bærum Idrettspark søndag 18. januar kl.17.30.**

Her blir det informasjon, trening, team-building og sosialt samvær med pizza.

Meld dere på innen 15.januar kl.10.00! Mer informasjon og påmeldingslenke finner dere inne på Oslo og Akershus Friidrettskrets sine [Extra-sider](#).

Gjennom hele Extra-sesongen blir det 6 fellessamlinger, en kretssamling på «Fangene på fortet», en Team Match og et stavstevne. De fleste samlingene vil ha en blanding av trening og sosiale aktiviteter. Her skal vi bli kjent, bygge et positivt lagmiljø, trene og ha det gøy.

Egenandelen på 850 kr. er en engangssum som kvalifiserer til deltakelse på alle samlingene.

Her ser dere en oversikt over de planlagte samlingene:

Måned:	Uke:	Hva:	Oslo	Akershus
Januar	3	Kick-off, Bærum Idrettspark	Søndag 18.januar kl.17.30	
Februar	7	«Fangene på fortet», Nydalen	11.februar	12.februar
Mars	10	Samling m/Buskerud, BIP	Søndag 8.mars kl.16.00	
April	15	Samling m/Buskerud, BIP	Søndag 12.april kl.16.00	
	17	Kick-off ute, Bislett stadion	Fredag 24.april kl.17.00	
Mai	19	Treningsstevne stav, BIP	Torsdag 7.mai kl.18.00	
	22	Samling, Jessheim stadion	Onsdag 27.mai kl.18.00	
Juni	26	Sommersamling, Bislett stadion	Mandag 22.juni kl.16.00	
August	34	Team Match, Sportsplassen	Tirsdag 18.august kl.18.00	
September	36	Extra-lekene Rjukan 5.-6.september		

Det kan bli endringer, men varsles da i god tid før påmelding til hver enkelt samling.

På den første samlingen vil dere møte hovedlederne Marianne Rabbe Husby (Oslo) og Hallgeir Martinsen (Akershus). De skal bidra til å skape et godt fellesskap, og de er der for å motivere og passe på at alle har det bra både på samlingene og på selve Extra-lekene. Dere kommer til å bli godt kjent!

Vi gleder oss til å komme i gang og håper dere har lyst til å bli med på å skape gode, felles friidrettsminner! 😊

Har dere spørsmål, ta kontakt med meg på sonju.mari@friidrett.no eller på 958 18 965.

Med vennlig hilsen

Mari Sønju

Kretskonsulent i Oslo og Akershus Friidrettskrets