INBJUDAN: Utvecklingsträff Mångkamp i Sollentuna

– En helg full av friidrott, utmaningar och gemenskap –

Välkommen till nästa träningshelg där vi sätter mångkampen och den sociala gemenskapen i centrum! 27 till 29 november 2026 samlas vi i Sollentuna för att utvecklas, inspireras och ha riktigt roligt tillsammans.

Vi blandar högkvalitativ friidrottsträning med spännande alternativa aktiviteter och social samvaro.

- **Datum:** Fredag 27 november – Söndag 29 november 2026
- **Boende:** Scandic Star Sollentuna
- **Plats:** Sollentuna

Friidrottsträning

Vi genomför flera pass med fokus på teknik och metodik i mångkampens nyckelgrenar. Träningen leds av erfarna och inspirerande tränare.

Alternativ Träning: Ninja Warrior-banan!

Vi lämnar friidrottsarenan för en stund och utmanar vår styrka, balans, smidighet och koordination på en riktig Ninja Warrior-bana. Vem blir helgens "Ninja-mästare"?

Inspirerande Föreläsning

Vi kommer att ha Rudy Bourguignon på plats. Rudy är från Frankrike, men tränar en internationell mångkampgrupp i Linz, Österrike. De senaste år har han bland annat varit tränare till Makenson Gletty, EM 3:a i Rom 2024, 8606poäng.

SPECIAL GUEST

Vi är stolta över att kunna presentera en mycket speciell gäst under helgen. Det är en person med stor erfarenhet och framgång inom friidrottsvärlden som kommer att dela med sig av sina bästa tips, svara på frågor och delta i delar av helgens aktiviteter. *Vem det är avslöjar vi inom kort!*

Preliminärt Program

Fredag 27 november:

16.00 - 18.00	check in Scandic Star Sollentuna
18.00 - 19.00	middag
19.15 - 21.00	möte, genomgång helgen + Rudy Bourguignon

Lördag 28 November

10.45 - 12.45	träning 1
12.45 - 13.30	lunch i friidrottshallen
13.30 - 15.00	egentid (spel, pingis, social)
15.00 - 17.00	träning 2
18.00 - 19.00	middag
19.00	Coaches corner i hotelllobby, aktiva egentid

Söndag 29 November

9.00 - 11.00	Ninja Warrior banan – Vallentuna
11.30 - 13.30	lunch, Special guest föreläsning - Sollentuna friidrottshall

(Det slutgiltiga programmet med detaljerade tider och instruktörer skickas ut närmare helgen.)

💰 Kostnad & Anmälan

Aktiva: 2000 sek
Tränare: 3000 sek *

I avgiften ingår boende, mat, träning, ninja warrior banan, osv.

***Subvention av utbildningskostnad**
Från 1 juli 2026 gäller följande för utbildningssubventioner: Svenska Friidrottsförbundets medlemsföreningar kan genom Projektstöd IF ansöka om att få avgiften för utbildning subventionerad. För att föreningen ska kunna få det behöver föreningen ANSÖKA om subventionen INNAN kursstart samt vara den som bekostar utbildningen. Ansökan görs av föreningen i Idrottsarenan. För att subventionen ska beviljas krävs att deltagaren har fullföljt utbildningen. Läs mer om Idrottsarenan och hur ansökan går till via denna länk.

Anmälan aktiva via den här länken:
Anmälan Aktiva

Anmälan tränare via den här länken:
Anmälan Tränare

Sista anmälning

Söndag 8 november

Frågor?

Tveka inte att höra av dig om du har några frågor om helgen!

- **Kontaktperson:** Eelco Sintnicolaas
- **E-post:** eelco.sintnicolaas@friidrott.se
- **Telefon:** 0739152674

Varmt välkommen till Sollentuna för en oförglömlig träningshelg!

Arrangör: Svensk Friidrott – PC Mångkamp