

# SPYD



Ragnar Danielsen har ansvar for spydgruppen

Spyd blir i Hamar Idrettspark annenhver onsdag kl 18.30

Dato: 4.mai, 18.mai og 1, 15, og 22. juni.

Ønsker du og være med? Kontakt: [dag.kashagen@friidrett.no](mailto:dag.kashagen@friidrett.no)