



## Treningsamling for veteraner

Hei alle veteraner i Oslo, Akershus, Buskerud, Innlandet, Telemark og Østfold.

**Vi har gleden av å invitere alle friidrettsveteraner og «masters» til treningsamling i Bærum Idrettspark søndag 17.desember.**

**Vi starter med treningsstevne i LUT og Liakov i hallen kl 14.00 og kan trene etterpå frem til kl 16.30**

**Så møtes vi for å nyte medbragt niste, bli bedre kjent og kanskje diskutere aktuelle saker for å løfte friidrettsinteressen for veteraner.**

### **Program:**

Kl 14.00 Vi arrangerer treningsstevne i LUT og liakov. Vi er avhengig av at vi hjelper hverandre med måling, raking mm. Påmelding ved øvelsen.

Kl 15.00 Trening i hallen. Korte og lange løp, hekk, høyde, stav, lengde, kule, diskos, slegge og spyd. Vi har ikke egne trenere, men hjelper og motiverer hverandre.

Kl 16.30 Mulighet for å dusje.

Kl 17.00 Vi møtes i andre etasje for å spise medbragt niste og snakke sammen om veteranfriidrett.

Det er gratis deltagelse på samlinga, friidrettskretsene dekker utgiftene til leie av hallen.

Påmelding her innen 14.des: <https://response.questback.com/norgesfriidrettsforbund/kjxvqehfiw>