



KRINSLAG FRIIDRETT 2018

Sogn og Fjordane Friidrettskrins ynskjer å skape gode sportslege rammer for friidrettssatsing i Sogn og Fjordane. Vi ynskjer å gjennomføre samlingar innanfor løp, hopp, kast og kappgang i 2018.

Det vil bli gjennomført egne treningssamlingar innanfor dei ulike greinene/øvingane, men også fleire felles samlingar på tvers av alle øvingane. Oppstartsamling blir i **Trivselshallen på Sandane 25. februar 2018**. På denne samlinga vil det bli presentert rammer for alle samlingane i 2018.

Program for oppstartsamling på Sandane 25. februar.

12.00:	Oppmøte og registrering.
12.05 – 13.30:	Felles treningsøkt inne på tvers av alle øvingar/greiner. (E.Øygard)
13.30 – 15.30:	Teori og mat (pizza). Auditorium.
15.30 – 17.00:	Treningsøkt. Velg treningsøkt innanfor sprint/hopp (O.M.Mardal), lengre løp (E.Øygard), kast (J.Årdal).
17.00:	Avreise
Ta med:	Utstyr, mat, treningsklede for inne og ute. PC.
Trenarar:	Eivind Øygard, Ole Morten Mardal, Jørund Årdal m.fl.
Eigenandel:	150,- kr per deltakar.
Påmelding:	Innan 19. februar via: www.deltager.no/oppstartsamling