

KASTPROSJEKT   
FOR HEDMARK OG OPPLAND

Formålet med prosjektet er å skape økt interesse for kast,   
samt øke kompetansen på tvers av klubbene.

Aldersgruppe: motiverte og interesserte kastutøvere i alderen 12- 18 år.

Prosjektet inneholder de fire kastøvelsene: kule, slegge, diskos og spyd.

Med tanke på kompetanseheving, er det tenkt at hver klubb bør stille med en trener/ forelder, i tillegg til utøverne.

Første samlingen blir på Løten stadion.

Samlingsdatoer: 4. mai, 25. mai, 15. juni, 29. juni, 27. juli, 10. august,  
 31. august og 21. september.

Tidspunkt: kl. 18.00 – 20.30.

Bindende påmelding pr. mail til [christin.f@live.no](mailto:christin.f@live.no). Påmeldingen må inneholde følgende informasjon:  
 Navn:  
 Fødselsår:  
 Klubb:  
 Personlige rekorder:  
 Navn på trener/ forelder:

Prosjektet har en egenandel på kr 500,- som faktureres klubbene.  
  
*Har du spørsmål om prosjektet, kontakt Roar Børmarken på 91 62 19 62.*