

**Kretsprosjekt**

**400m/400m hekk**
FOR HEDMARK OG OPPLAND

Formålet med prosjektet er å skape et miljø for utøvere som vil løpe 400m og 400m hekk, der man kan trene enkelte økter sammen.

Aldersgruppe: Utøvere født i 2002 og eldre som ønsker å satse litt ekstra på 400m og/eller 400m hekk.

Samlingene vil i hovedsak være treningsbasert. Det vil foretas tester, og disse vil settes opp mot målsetting og arbeidskrav i øvelsen.

Dag Kåshagen og Bård Venholen vil lede prosjektet.

Første samling blir i Moelv Idrettspark/Limtrehallen søndag 9.oktober

 kl 15.30 avhengig av været.

Påmelding pr. mail til hedmark@friidrett.no senest fredag 7. oktober

Påmeldingen må inneholde følgende informasjon:

* Navn
* Fødselsår
* Klubb
* Personlige rekorder
* Navn på trener

Prosjektet har en egenandel på kr 500,- for et år, som faktureres klubbene.

*Har du spørsmål om prosjektet, kontakt*

*Dag Kåshagen* *dag.kashagen@friidrett.no*

*Bård Venholen* *bard.venholen@friidrett.no*