

**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](mailto: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*](mailto:dag.kashagen@friidrett.no)

*Bård Venholen* [*bard.venholen@friidrett.no*](mailto:bard.venholen@friidrett.no)