

SFFIK i samarbeid med Gloppen Friidrettslag inviterer til

LERØY-samling

på Byrkjelo Stadion tysdag 19. juni kl 17.30

Program:

Samlinga er open for alle i 13 og 14 årsklassane som vil lære og utvikle seg i friidrettsøvingane. Ved påmelding kan ein velje inntil to kategoriar øvingar og vi oppmodar om at ein prøver litt «nye» øvingar. Lerøy-leikane blir arrangert på Osterøy 08.-09. september.

Instruktører frå Gloppen Friidrettslag og laga i Gloppen med høg kompetanse i ulike øvingar er klar til å hjelpe slik at dei aktive kan få gode råd og rettleiing i treningsarbeidet.

Tidsplan:

17.30-17.45: Registrering/informasjon/gruppeinndeling

17.45-19.45: Trening i grupper fra valgte øvelser inkl pause.

19.45-20.30: Mat og sosialt samvær med informasjon

Følgjande kategoriar er sett opp i påmeldinga (inntil to valg, men ein kan gjere tilpassingar om det blir nødvendig): sprint/hekk, mellom/lang/kappgang, lengde/tresteg, høgde/stav, kule/diskos, slegge/spyd

Påmeldingsfrist er sett til laurdag 16. juni ved midnatt, skulle nokon kome til etter det må ein ta kontakt med krinskontoret. Vi disponerer ikkje gardarobbar men har tilgang til stadionbygget slik at en kan få bytta tøy før maten om det er nødvendig. Samlinga er gratis for alle, og ein må gjerne ha med klubbtreinar/foreldre om ein ynskjer det.

Påmelding der ein kan velje inntil to kategoriar ein vil delta på skjer [via questback her!](#)

Påmelding kan gjerast av klubb eller den enkelte utøvar/føresette på linken over.

Ta med treningsiver, godt humør, gode klede og sko og gjerne ei drikkeflaske og bli med på samlinga!

Vel møtt til LERØY-samling!

Arr: SFFIK/GLOPPEN FIL

