

TRENINGSTEMNE PÅ MÅNDALEN STADION

23. & 30. SEPTEMBER 2019 KL 17.00



Måndalen IL kan med glede invitere barn, ungdom og vaksne frå 5-100 år til treningsstemne på Måndalen Stadion måndag 23 og 30. september kl 17.00. Me vil hjelpe den som er usikker og har lyst til å prøve seg.

Øvingar 23.9:

Høgde
Liten ball (for dei minste)
Spyd
Tresteg (lengde for dei alle minste)

Øvingar30.9:

Diskos (slengball for dei minste)
Stav
1500m hinder
800m

3 forsøk for dei minste i alle tekniske øvingar. 6 forsøk for dei over 13 år.
Det blir manuell tidtaking.

Påmeldingsfrist: me ser helst at de kjem med påmeldingane dagen før.

Påmelding: via sportsadmin, på mail: hannehust@me.com, tlf: 95076204.

Me har ei utfordring til foreldre, søsken og besteforeldre: Bli med på konkurransa. Det blir premie til dei beste familiane etter begge måndagane :)



SPAREBANKEN MØRE