

Informasjon utvidet Bendit-samling

12.desember 2015

Vi ønsker alle født i 2000 – 2003 velkommen til friidrettssamling i Steinkjer Hallen lørdag 12.desember kl. 1100 – 1500. Trenere og foreldre er hjertelig velkommen som observatører. Meldes på sammen aktive om de ønsker å være med på Pizzabuffeten og oppsummering etter vi er ferdig i hallen.

Denne gang vil vi prioritere følgende øvelser:

Kast, Mellomdistanse, Lengde, Hekk og Sprint.

Generelt:

De som skal delta i mellomdistansegruppa denne dagen tar med sko og klær for inne og utetrening.

Alle må selvfølgelig ta med klær for ombyutting, toalett saker for øvrig, egen drikkeflaske og eventuelt et lite mellommåltid.

Hovedleder: Hans Foosnæs (1030 – 1220) og Sigrid Belbo (1220 – 1500)
Trenere: Kast – Ida Gran, Mellomdistanse – Guro og Elin Bolås, Lengde – Simen Spolè, Hekk/sprint – Sander Stigum og Ingeborg Skarstad

Dato: Lørdag 12.desember
Tid: kl 1030 – 1430

Oppmøte/reg.:	kl 1030 - 1050	
<u>Økt 1</u>	kl 1100 – 1220.	Teknikktrening.
Pause:	kl 1220 – 1240	Litt mat for de som har med litt å spise.
<u>Økt 2</u>	kl 1240 – 1400	Teknikktrening.
Avslutning:	Kl 1415 – 1500	Pizza, oppsummering og sosialt samvær.

Sted: Nye friidrettshallen på Campus Steinkjer.

Påmeldingsfrist: 11.desember kl. 1200. **Bindende!**

Påmelding: geir.nordtomme@friidrett.no

Egenandel: kr 200,-

norsk friidrett Nord-Trøndelag

Geir Nordtømme
daglig leder