

Informasjon Bendit-samling (Stavsamling 1)

9.januar 2016

Vi ønsker alle født i 2001 – 2003 velkommen til friidrettssamling i Steinkjer Hallen lørdag 9.januar kl. 1000 – 1500. Det vil også være Åpen hall for de som vil trene på andre øvelser sammen sin personlige trener eller om du bare ønsker å trene aleine.

PS: Stavsamlingen har prioritet.

Alle 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 STAV!

Alle som har lyst å prøve stav er hjertelig velkommen. Vi har vært svært heldig og fått med oss 2 dyktige stavtrenere (og tidligere stavhoppere) Vegard S. Brenne og Svein Ruud. Begge fra Namsen fif.

Generelt:

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

Hovedleder: Geir Nordtømme 95 870 947
Trenere: Vegard S. Brenne og Svein Ruud.

Dato: Lørdag 9.januar 2016
Tid: kl 1000 – 1500 leietid friidrettshall – Åpen hall
kl 1200 – 1430 leietid turnhall – kun stavsamling

Oppmøte/reg.: kl 0930 - 1000
Økt 1 kl 1000 – 1215 Teknikktrening stav.
Pause: kl 1215 – 1245 Litt mat for de som har med litt å spise.
Økt 2 kl 1245 – 1430 Hjelpeøvelser i turnhallen.
Avslutning: Kl 1430 – 1500 Pizza, oppsummering og sosialt samvær.

Sted: Nye friidrettshallen på Campus Steinkjer.

Påmeldingsfrist: 7.januar kl. 1200. **Bindende!**

Påmelding: geir.nordtomme@friidrett.no

Egenandel: kr 200,-

norsk friidrett Nord-Trøndelag

Geir Nordtømme
daglig leder