

SFFIK i samarbeid med Gloppen Friidrettslag inviterer til

BENDIT-samling

på Byrkjelo Stadion tysdag 21. juni kl 16.45.

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.

Instruktørar 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.

16.45-17.00	Registrering/informasjon/gruppeinndeling
17.00-19.00	Trening i grupper utifrå valde øvingar i påmelding med innlagt pause
19.00-20.00	Mat og sosialt samvær med informasjon
ca 20.00	Avslutning/heimreise

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 **søndag 19. juni** ved midnatt, skulle nokon kome til etter det må ein ta kontakt med krinskontoret.

Vi disponerer ikkje garderober 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 klubbtrener/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 BENDIT-samling!



Arr: SFFIK/GLOPPEN FIL



+ LOGO GFIL