



## IMPULS-SAMLING I SPRINT

Breimsbygda friidrett, Gloppen FIL og Norsk Friidrett Sogn og Fjordane inviterer til impulssamling i sprint 18.-19.mars. På GLOPPEN HOTELL og i TRIVSELSHALLEN på Sandane.

Samlinga er for både aktive og trenarar frå 13 år og oppover.

Føredragshaldar og instruktør er ERLEND SÆTERSTØL, ein av dei aller beste sprint-trenarane i landet, og tidlegare toppsprinter. Han har tidlegare vore engasjert som fagansvarleg i NFIF for sprint og hekk.

### PROGRAM:

#### Fredag 18.03:

Kl. 17.30 - 18.00: Frammøte/registrering. PÅ GLOPPEN HOTELL

Kl. 18.00: Foredrag om sprint trening for både aktive frå 15 år, og trenarar v/Erlend Sæterstøl.

#### Laurdag 19.03

Kl. 10.00 - 12.00: Treningsøkt Trivselshallen, med øvingsbilete og egne utøvarar.

Påmelding på e-post til dagleg leiar i Sogn og Fjordane Friidrettskrins, Asgeir Årdal:

[asgeir.ardal@friidrett.no](mailto:asgeir.ardal@friidrett.no)

Pris: Gratis

Har du spørsmål? Ta kontakt med:

Reidar Moldestad

97044640 / [moldestadreidar@gmail.com](mailto:moldestadreidar@gmail.com)

Asgeir Årdal, DL Sogn og Fjordane Friidrettskrins

95776292 / [asgeir.ardal@friidrett.no](mailto:asgeir.ardal@friidrett.no)

NB!! VI HAR EIT AVGRENSA ANTAL PLASSAR, SÅ HER GJELD «FØRST TIL MØLLA» PRINSIPPET.

Treng du overnatting ta kontakt med GLOPPEN HOTELL på tlf. 57 56 53 33.