



**Akershus Friidrettskrets inviterer utøvere i alder 13-15 år
fra Oslo og Akershus til**

HOPPSAMLING

I HØYDE - LENGDE - TRESTEG

Fredag 5. februar 2010 på Norges Idrettshøgskole

TID

Fred. 5 febr. kl.18.00 - 20.30

18.00 - 18.10. Avkrysning

18.10 - 18.40. Oppvarming

18.40 - 20.30. Trening

ØVELSENE

Hvis det blir for mange påmeldte i enkelte øvelser, kan det bli nødvendig å fordele utøverne på øvelser der det er bedre plass.

Vi avslutter treningskvelden med en oppsummering. Samtidig vil det bli servert en liten forfriskning.

TRENERE

Foreløpig ikke klart hvem som blir trenere for de enkelte øvelsene.

PÅMELDINGSFRIST

30. januar 2010 til:

Akershus Friidrettskrets

Tlf.: 22 57 97 68 / Knut Alme

E-post: akershus@friidrett.no

Du kan melde deg på i én øvelse. Ved påmelding oppgi navn, adresse, klubb, alder samt resultatet du har i den øvelsen du velger.

Følg med på hjemmesiden vår
<http://www.friidrett.no/akershus>

Hoppesamlingen er gratis



VELKOMMEN TIL EN HYGGELIG TRENINGSKVELD