

Öppen Sportlovsmångkamp, Nolia friidrottshall

Onsdag 6 mars

Både för dig som tidigare friidrottat och för dig som vill prova på

Drop in mellan klockan 14:00–16:00

Utmana dig själv eller en kompis i friidrottslika grenar

Ingen föranmälan och ingen startavgift

IFK Umeå friidrott bjuder in alla sportlovslediga i åldern 9–11 år till öppen mångkamp i Nolia friidrottshall. Du kan själv välja när du vill komma och gå under de två timmar vi har öppet.

- Alla grenar är öppna under hela den tid som mångkampen pågår.
- Gemensam uppvärmning vid tre tillfällen.
- Du väljer själv vilka grenar du vill göra.
- I hopp- och kastgrenar står du i kö och väntar på din tur.
- I löpgrenar väljer du om du vill springa i ”fulla heat”, utmana en eller flera kompisar eller springa helt på egen hand.
- Alla deltagare bjuds på saft och frukt.

Startkort När du kommer till hallen går du till sekretariatet vid ingången. Där får du information och ett startkort. Startkortet tar du sedan med dig till de grenar du vill göra. Du väljer fritt vilka grenar du vill.

Gemensam uppvärmning 14:00, 14:30 och 15:00 har vi gemensam uppvärmning.

Utrustning Rena skor och kläder som är bekväma att röra sig i.

Grenar 50 meter häck i tre varianter
400 m hinder
Stavlängdhopp
Tvåsteg
Överhandskast med Vortex
Bakåtkast med medicinboll

Frågor Kontakta Henrik på 073-027 37 99