

Friidrottsträning - augusti 2023

Tierps IF Friidrott

På Vegavallen i Tierp

Vi följer upp vårens friidrottsträningar för ålder 4-10 år med ytterligare två tillfällen i augusti.

Tisdagen den 15 augusti

samt

Tisdagen den 22 augusti



Kl. 17.45- ca 18.30 för gruppen 4-6 år (födda 2017-2019) ”Friidrottslek”

Kl. 17.45-ca 18.45 för gruppen 7-10 år (födda 2013-2016). Äldre barn som önskar prova på friidrott är också välkomna, men träningen är anpassad för den angivna åldern.

Ingen föranmälan krävs. Drop-in i båda grupperna.

Med start den **29 augusti** och ytterligare 4 tisdagar framåt anordnar vi **Poängtävlingar i terränglöpning**, med klasser för de allra yngsta till de äldre ungdomarna, från 380m till 3 km. Kostnad: 100kr för samtliga 5 deltävlingar. Se separat inbjudan alt. på vår facebookside eller hemsida.

Inför varje löptävling kommer det vara en frivillig, **gemensam uppvärmning** för åldern 7 år och äldre, som kommer att påminna om uppvärmningen vid friidrottsträningarna. Samling vid löparbanorna ca 17.50. Vill man bara var med på uppvärmningen och inte på löpningen är man självklart välkommen ändå.

Vi har ingen deltagaravgift för att träna friidrott, men stöd gärna klubben genom att köpa Bingolotter och anslut er till Gräsroten om ni spelar på Svenska spel.

Alla som deltar i våra aktiviteter ska vara medlem i Tierps IF, en avgift för alla sektioner: friidrott, fotboll samt skidor. 150 kr / person alt. 400kr / familj. Betalningsinfo finns på laget.se/tierpsif.



Kontakt: tierpsiffriidrott@hotmail.com

Facebook: Tierps IF Friidrott. **Hemsida:** www.laget.se/tierpsif-friidrott (under uppbyggnad)