



Uppland samarbetar 8 september!

Ett samarbetsprojekt mellan friidrottsföreningarna i Uppland kring träning, kompetensutbyte, och friidrottsutveckling. Denna gång genom en träningseftermiddag den 8 september för 13-16 åringar inför bland annat Svealandsmästerskapen. Vi hoppas sedan på fortsättning för fler åldersgrupper under inomhussäsongen.

Vi vill att deltagarna har med sig ledare från den egna föreningen som kan hjälpa till men vi kommer också ha äldre ungdomar/aktiva/tränare som vi har med som inspiratörer i en del grenar.

Vi kommer både att vara ute och inne så ta med kläder och skor för det. Ta också med något att äta som mellanmål då det blir en lång och intensiv eftermiddag.

Vi hoppas att så många som möjligt kommer av er som är uttagna till Svealandsmästerskapen.

Då Uppsala utearena kommer att läggas om på löparbanorna kommer vi att träna inomhus och ha de långa kasten utomhus.

Tid: 15.30-18.30. Sista halvtimmen enbart info inför Svealandsmästerskapen för de som är uttagna. Utdelning av tröjor till de som inte har någon.

Plats: Uppsala friidrottsarena (långa kast) och IFU arena resterande tiden.

Grenar: Slägga/diskus och spjut ute.

Kula, stav, kort häck, medeldistans, tresteg, längd och höjd och stafett inomhus.

15.30-15.50 Uppvärmning:

15.50-16.20 val av gren 1

16.20-16.50 val av gren 2

16.50-17.20 val av gren 3 eller stafettväxlingar för killag inför Svealands.

17.20-17.50 val av gren 4 eller stafettväxling för tjejlag inför Svealands.

18.00 Svealandsinfo för berörda. Övriga avslut.

De aktiva kommer att få välja grenar enligt schema som presenteras vid starten. För Svealandsdeltagare kan det bli aktuellt att få gå mellan grenar eller stanna kvar på någon gren vid behov.

Tänk på att det kan vara kyligt utomhus så kläder efter väder.

Anmäl antalet deltagare och ålder senast den 4 september men gärna tidigare, till kristina.soderlund@ uppsala.se. Vid frågor maila eller ring: 0708-563084.

Du som är född 05 eller 06 och som inte ska vara med på Svealandsmästerskapen är självklart välkommen att träna ändå!

Välkomna till ett roligt träningstillfälle!

Mvh Kristina Söderlund Alunda SK, Christina Ridderstråle och Rikard Nilsson Bålsta, Jonas Wolwan Upsala IF och Nadja Engström Rånäs 4H.