



Skellefteå AIK Friidrott

Bjuder in

till utvecklingsdag i stavhopp

Skellefteå AIK Friidrott tillsammans med Niklas Lindskog från RIG Umeå välkomnar er till Skellefteås nya friidrottshall, lördag den 7:e November 10:00-17:00. Det kommer bli en dag fylld med stavhopp, specialövningar och löpteknik. Fullständigt program ser ni längre ner i inbjudan.

Träffen riktar sig till dig som är född 2007 eller tidigare (13år eller äldre) och vill ta chansen att träffa andra stavhoppare i din närhet för att träna och utvecklas tillsammans. Vi kommer att ta ut en avgift som främst är till för att täcka våra egna utgifter, blir vi inte tillräckligt många står Skellefteå AIK Friidrott för den merkostnad som det kommer innebära. Den kostnad ni betalar blir 250kr/person, ange i anmälan om ni swishar eller om vi ska fakturera eran klubb.

I anmälan så ingår utöver en dag fylld av stavhopp även lunch och enklare fika.

Ni kan göra eran anmälan till niklas@aikfriidrott.com, i anmälan anger ni erat **namn**, vilken **klubb** ni tävlar för och om ni har några eventuella **allergier**. Ange även mailadress till samtliga aktiva om ni anmäler flera så vi kan skicka ut information om något dyker upp. Märk anmälan **Stavhoppsdag!**

sista anmälan måndag 2:a November innan 23:59.

Program

10:00-10:15 – Vi samlas i Florahallen och alla får en chans att kolla igenom hallen

10:15-12:15 – Pass 1. Teknikpass för stavhopp

12:15-13:15 – Lunch

13:15-14:30 – Löpteknik

14:30-15:00 – Fika

15:00-16:45 – Specialövningar/Gymnastik för stav

Har vi gäster som behöver åka ner redan på fredag för att hinna får man själv stå för bokning och betalning av övernattningen. Vi kan rekommendera vitbergscampingen där de billigaste dubbelrummen idag endast kostar 550kr/natten eller enkelrum för 450kr beroende på vilka rum man bokar. Ni kan läsa mer om campingen här <https://www.skelleftea.se/skellefteacamping/>

Har ni några övriga frågor går det bra att maila till info@aikfriidrott.com, eller ringa 076-022 59 73 mellan 10:00 -16:00

Välkomna!

