



Inbjudan & Program

Fortbildning diskus & slägga

Välkommen till en helg fylld med inspiration & gemenskap!

Datum	18 - 19 oktober 2025
Plats	Lugnets Friidrottsarena, Falun
Målgrupp	Tränare till ungdomar med intresse för kast.
Innehåll	Under fortbildningen kommer teoripass kombineras med praktik och workshops, i år med fokus på kastgrenarna diskus och slägga. De praktiska passen kommer genomföras parallellt med träningarna för de aktiva på kastlägret.
Avgift	1300 kr/deltagare. I detta pris ingår utöver aktiviteterna i programmet middag, mellanmål och lunch. Efter avslutad och godkänd fortbildning subventioneras föreningen 600 kronor per deltagare. Meddela eventuella allergier till mathilda.karlsson@friidrott.se. Om boende önskas tillkommer 500 kr för delat rum (2-, 3- eller 4-bäddsrums) eller 1000kr för enkelrum. I detta pris ingår även frukost. Avgiften faktureras till den enskilde föreningen.
Anmälan	Anmäl dig HÄR senast 15 september.
Avanmälan	Senast 17 september. Vid senare återbud faktureras hela avgiften.
Utbildare	Mattias Jons, Ibro Ribic & Mats Olsson
Kontakt	Mathilda Karlsson 070-355 56 26 mathilda.karlsson@friidrott.se



Program – Fortbildning diskus & slägga

En kallelse med mer information skickas ut 1–2 veckor innan träffen.

Lördag 18 oktober

13.00 - 17.00	Praktiskt pass med fokus på teknik – Diskus & slägga
17.00 - 18.00	Middag
18.15 - 20.15	Teoretisk pass - Diskus och slägga

Söndag 19 oktober

9.00 - 12.00	Workshop – Diskus & slägga
12.30	Lunch och avslutning

Samma helg arrangeras även ett kastläger för ungdomar.

Mer info om detta hittar ni på [Mittsvenskans hemsida!](#)

VARMT VÄLKOMNA!