



Inbjudan & Program

Kastläger Falun

Välkommen till en helg fylld med träning & gemenskap!

Datum	18 - 19 oktober 2025
Plats	Lugnets Friidrottsarena, Falun
Målgrupp	Lägret riktar sig till friidrottare med extra intresse för kastgrenarna och vill utveckla sin teknik samt träffa andra likasinnade. Åldersmässigt riktar sig lägret till ungdomar 12–15 år, men även yngre aktiva som kommit längre i sin utveckling är välkomna i mån av plats. Äldre aktiva som är nya inom friidrotten kan också delta.
Avgift	900 kr/deltagare. I detta pris ingår träningar, teori och kost (middag, mellanmål, lunch). Meddela eventuella allergier till mathilda.karlsson@friidrott.se. Om boende önskas tillkommer 500 kr för delat rum (2-, 3- eller 4-bäddsrum) 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.
Kontakt	Mathilda Karlsson 070-355 56 26 mathilda.karlsson@friidrott.se

VARMT VÄLKOMNA!



Program - Kastläger Falun

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

Lördag 18 oktober

13.00	Uppvärmning (egen)
13.15 - 14.25	Teknikträning kastgren 1
14.30 - 15.40	Teknikträning kastgren 2
15.50 - 17.00	Teknikträning kastgren 3
17.00 - 18.00	Middag
22.00	Läggdags

Söndag 19 oktober

9.00 - 9.15	Uppvärmning (egen)
9.15 - 10.25	Teknikträning kastgren 1
10.30 - 12.00	Teknikträning kastgren 1
13.00	Lunch

Samma helg arrangeras även en fortbildning i kastgrenarna diskus och slägga för tränare.

Mer info om detta hittar ni [HÄR!](#)