

Distriktsmästerskapen i Parafriidrott

3-4 juni, Campus arena, Umeå

I samband med Norra Norrlands Distriktsmästerskap bjuder vi in till en parafriidrottshelg. Vi riktar oss till både aktiva som vill tävla men även till aktiva som lära sig mer om tävlingar och träffa sina kompisar. Därför kommer vi dela upp oss i två grupper under helgen.

Grupp 1: Aktiva som vill delta i tävlingen

Vi värmer upp tillsammans, du får stöttning under tävlingen och tekniktips.

Tävlingen:

Vill ni delta i tävlingen så anmäler man vilka grenar man vill vara med i till gorankero@hotmail.com

Grenprogram:

Lördag: 100m, 800m, längd, diskus, spjut

Söndag: 200m, höjd, kula

Grupp 2: Aktiva som vill träna och lära sig mer om tävlingar

Vi visar arenan och berättar hur det går till vid en tävling. Vi värmer upp tillsammans med de som ska tävla och sedan hejjar vi på våra kompisar. Vi tränar ett träningspass per dag tillsammans.

Boende/mat:

IFK Umeå erbjuder olika alternativ för boende och mat. Ni hittar dessa via deras [INBJUDAN](#)
Kolla in vad som passar er och boka i samråd med er förening då fakturan skickas dit.

Kvällsaktivitet:

- Norra Norrlands mest meriterade parafriidrottare Joel Reinoldsson berättar om sin friidrottsresa och sina upplevelser med landslaget.
- Filmkväll för alla som vill efter middagen.
- Information från Svenska Friidrottsförbundet om parafriidrott och utbyte av erfarenheter för tränare och ledare.

Anmälan:

Senast den 29 maj till emma.granlund@friidrott.se. Ange namn, förening, om ni vill träna eller tävla under helgen.

Ett exakt program för helgen kommer skickas ut när tidsprogrammet för tävlingen kommit ut. Vi bjuder på mellanmål och vattenflaska till alla deltagare.