



Kastutbildning i kula och spjut för ungdoms- och juniortränare i kombination med breddläger i alla kastgrenar för aktiva 12år -16år.

- Plats och tid:** Friidrottshallen i Falun 12:e och 13:e oktober 2024. Vi börjar kl 13:00 på lördagen ombytta och klara och avslutar på söndagen efter lunch.
- Målgrupp:** Ungdoms- och juniortränare i kula och spjut. Aktiva 12år – 16år intresserade av kastgrenar.
- Innehåll:** Fem träningar i kastgrenar för aktiva och utbildning i kula och spjut för tränare. För tränarna betoning på teknik & teori i kula och spjut med praktik och workshop. För de aktiva träning i samtliga kastgrenar. Även träning utomhus.
- Instruktörer:** Ibro Ribic, Mattias Jons med flera
- Boende:** Scandic hotell Lugnet i två- eller tre bäddsrum. Boende klubbvis, samma träningsgrupp. Vid enkelrum tillkommer en extra kostnad på 300kr. Skriv in boende önskemål vid anmälan eller skicka ett mejl till fredrik.mollerstrom@gmail.com.
- Avgift:** 1230kr/aktiva och 1730kr/tränare. Vid enkelrum tillkommer en extra kostnad på 300kr. Avgiften faktureras till klubbarna. I kursavgiften ingår träning, teori, logi och mat (mellanmål, middag, frukost och lunch). Idrottslyftsbidrag från RF 600kr/ godkänd tränare. Inget bidrag utgår till de aktiva.
- Återbud:** Skall alltid meddelas till fredrik.mollerstrom@gmail.com. Återbud senare än fem dagar före debiteras med 400kr
- Anmälan:** Tränare som anmäler sig till kastutbildningen använder nedanstående länk till utbildningsmodulen.

<https://educationwebregistration.idrottonline.se/home/index/1925378>

Aktiva som anmäler sig till breddlägret använder nedanstående länk till utbildningsmodulen.

<https://educationwebregistration.idrottonline.se/home/index/1925384>

Obs! Sista anmälningsdag torsdag 5:e september.

Epost, personnummer samt klubbens organisationsnummer behövs

- Upplysningar:** Mattias Jons, Riksfriidrottsgymnasiet i Falun / UC – Kast ambassadör , tel. 072-526 36 44
Särskild kost meddelas till Fredrik Möllerström, fredrik.mollerstrom@gmail.com

Detaljerat program skickas ut till deltagande tränare och aktiva ca fyra dagar före.

VÄLKOMNA!