



## Friidrett i høstferien

Bli med å fyll høstferien med friidrett sammen med oss!

**Vi i Sportsklubben Vidar inviterer barn og unge til friidrettsskole i høstferien.**

Det er et åpent arrangement for alle som er født mellom 2002 til 2012, og som har lyst til å prøve ulike friidrettsøvelser.

Aktivitetene vil være hver dag mellom 4.-8. oktober og det vil vare fra klokken 10.30 til 16.30. All aktivitet vil foregå på friidrettsbanen og i terrenget ved NIH (Norges Idrettshøgskole), samt i Bærum idrettspark. Alle deltakere må selv ha med egen mat på grunn av covid-19 restriksjoner.

Det vil bli lagt opp til varierte aktiviteter hver dag. Alle deltakere vil blant annet få prøve kast, hopp, løp og sprint. En detaljert plan vil bli sendt ut etter at påmeldingsfristen har gått ut.

Påmeldingen er åpen for alle som er interessert i friidrett. Prosjektet er støttet av Oslo kommune. Deltakelse er gratis.

### Dagsprogram

	<b>Hva?</b>	<b>Hvor?</b>
Mandag	Sprint og lengde	Bærum Idrettspark
Tirsdag	Kule og hekk	Bærum Idrettspark
Onsdag	Stav og høyde	Bærum Idrettspark
Torsdag	Mellom- og langdistanse	Sognsvann
Fredag	Trening/løping i terreng	Sognsvann

### Smittevern og smittesporing

Vi vil overholde alle smittevernregler og alle deltakere vil bli registrert med hensyn til smittesporing. Det vil derfor føres deltakerlister over alle som deltar på aktivitetene.

Link til

påmelding: [https://club.spond.com/landing/courses/skvidar/B6584D7F16DD46AFBC005E51B0C394A4/main\\_products](https://club.spond.com/landing/courses/skvidar/B6584D7F16DD46AFBC005E51B0C394A4/main_products)

