

# INBJUDAN

## Löpträff

### Skånsk Friidrottsdag och gala – 18/11

Lördagen den 18 november arrangerar Skånes Friidrott en heldag för skånsk friidrott,  
[Skånsk Friidrottsdag](#)

***För er som är löpintresserade har vi ett unikt program!***

Vi startar dagen med ett träningspass tillsammans, därefter blir det gemensam lunch och föreläsningar.

Träningspasset blir på cirka 75 minuter med lugn jogg, intervaller och tips på intervaller. Vi kommer även gå igenom en del styrke- och teknikövningar som man kan ta med sig hem och träna på under vintern. Efter passet finns det dusch och omklädningsmöjligheter på arenan.

11.00-12.15 Träning med BG Nilensjö

13.00-14.00 Gemensam lunch

14.20-15.20 Föreläsning med *Benke Blomkvist*

15.20-15.40 Fika

15.40-16.30 Föreläsning med *Jonas Glans*

16.30-18.00 Hemlig föreläsare

18.30-21.00 Skånes Friidrottsgala - Middag med prisutdelning och underhållning – anmälan [HÄR](#)

## ANMÄLAN

ANMÄLAN DAGEN – [HÄR](#)

ANMÄLAN GALAN – [HÄR](#)

**Kostnad dagen** – 200 kr per deltagare, lunch och fika ingår.

**Kostnad galan** (18.30-21.00) – 200 kr per deltagare (separat anmälan)

**Sista anmälan:** 20 oktober

**VÄLKOMNA!**

*Hälsningar Skånes Friidrottsförbund*