



Eksjö Södra IK

Friidrott

Inbjudan till Klubbträningar. Tävlingsarna är också Lagtävling för Mix11

Klubbträning 3 torsdagen 15 september (träningen börjar kl 17:30)

[Anmälan Klubbträning 3 torsdagen den 15 september](#)

- **Mix9 för E-gruppen: Trekamp** (60m, höjd, kula) och stafett 5 x 60 m
- **Mix11 (Lagtävling) för D-gruppen Trekamp** (60m, 600m, höjd) och stafett 5 x 60 m
- **P/F13 för C & B-gruppen:** 60m, tresteg, diskus och stafett 5 x 60 m
- **P/F15:** 80m, 300m och diskus
- **P/F17:** 100m, 400m och diskus
- **F19:** diskus

Klubbträning 4 måndagen 19 september (träningen börjar kl 17:30)

[Anmälan Klubbträning 4 måndagen den 19 september](#)

- **Mix9 för E-gruppen: Trekamp** (60m vipphäckar, längd, boll) och stafett 5 x 60 m
- **Mix11 (Lagtävling) för D-gruppen Trekamp** (60m häck, längd, boll) och stafett 5 x 60 m
- **P/F13 för C & B-gruppen:** 60m häck, spjut, slägga och stafett 5 x 60 m
OBS stavhopp tisdagen den 20 september
- **F15:** 1500m, slägga och spjut OBS stavhopp tisdagen den 20 september
- **P/F17:** 1500m, slägga och spjut OBS stavhopp tisdagen den 20 september
- **F19:** slägga och spjut

Föräldrar hjälper till som funktionärer.

Anmäl om du kan vara med och hjälpa till på tävlingsarna genom att klicka på länken: [Funktionärsanmälan till Klubbträningarna](#)

Välkomna

Ingemar Hedin tävlingsledare 070-3225323