

Friidrettstreningar og cupar sommaren 2012

Treningstida er onsdag kl 18.00 - 19.30. Det blir og gjeve tilbod om kondisjonstrening på søndag kl 18.00 til 19.30

Treningane er eit tilbod for gruppa 10 år og oppover

Treningane for gruppa 10 år og eldre vil vere eit samarbeid mellom Valldal, Liabygda og Stordal.

Det blir samanlagtpremierung på dei som har delteke på minst 3 cupar

veke	onsdag	Trenarar	Søndag	Trenarar	Andre opplysningar
19	09.mai Inga trening dognad Langemyra	Jon G , Daniel	13.mai Ikkje trening		
20	16. mai kl 18.00 Langemyra, Liabygda Friidrett for skuleborna	Camilla Holebakk Daniel Lied Jon G. Lied	20.mai Sykkel Linge - Langdal	Magne Eivind Glomnes kl 17.00 Start frå Linge	20. mai. Åndalsnesløpet, Åndalsnes
21	23.mai Langemyra, Liabygda FRIIDRETTSCUP	Liabugda IL	28.mai Sykkel Lied- Overøye	Daniel Lied Nærare beskjed blir gjeve	26-27. mai. Dimnaleikane Ulstein 26. mai. Blåfelden rett opp, Syvde
22	30.mai Langemyra, Liabygda Hovedtema: Hopp og løp	Jon G og Daniel	03.jun Fjelltur på dagtid løpstrening kl 18.00	Jon G.Lied Nærare beskjed blir gjeve Kirkebø stadion	
23	06.jun Langemyra, Liabygda Hovetema: Kast og løp	Magne Eivind og Jon G.	10.jun Fjelltur på dagtid løpstrening kl 18.00	Daniel Lied Nærare beskjed blir gjeve Kirkebø stadion	10. juni. Sparebank 1 leikane, Ørsta
24	14.jun Omenås, Valldal FRIIDRETTSCUP	Valldal IL	17.jun Sykkel Linge - Stigrøra løpstrening kl 18.00	Magne Eivind Nærare beskjed blir gjeve Kirkebø stadion	
25	20.jun Langemyra, Liabygda Hovedtema: Hopp og løp	Jon G og Daniel	24.jun Fjelltur på dagtid løpstrening kl 18.00	Jon G Nærare beskjed blir gjeve Kirkebø Stordal	
26	27.jun Langemyra, Liabygda Hovedtema: Kast og løp	Magne E. og Daniel	01.jul Fjelltur på dagtid Inga løpstrening	Magne Eivind Nærare beskjed blir gjeve	
27	04.jul Langemyra, Liabygda FRIIDRETTSCUP	Liabygda IL	08.jul Liasetra, Liabygda orientering og kajakk	Jon G. Nærare beskjed blir gjeve	

22. juli Mefjellet opp Fjørå
28. juli Jordbærdilten Valldal

veke r	onsdag		Søndag	trenarar	Andre opplysningar
32	08.aug Inga trening (speidarleir, Gjermundnes)		12.aug Fjelltur på dagtid	Daniel Nærare beskjed blir gjeve	12. aug. Hadarleikane, Hareid
33	15.aug Langemyra, Liabygda Hovedtema: Hopp og løp	Magne E og Jon G	19.aug Kirkebø , Stordal Storfjordstemnet	Fellesarrangement	18-19 aug. Ørstaleikane
34	22.aug Langemyra, Liabygda Hovedtema: Kast og løp	Jon G og Daniel	26.aug Fjelltur på dagtid Løpstrening kl 18.00	Jon G Nærare beskjed blir gjeve Kirkebø, Stordal	
35	29.aug Langemyra, Liabygda FRIIDRETTSCUP	Liabygda IL	02.sep Sykkel Lied - Overøye Løpstrening kl 18.00	Daniel Nærare beskjed blir gjeve Kirkebø, Stordal	
36	05.sep Langemyra, Liabygda Hovedtema Hopp og løp	Jon G og Daniel	09.sep Fjelltur på dagtid løpstrening kl 18.00	Jon G Nærare beskjed blir gjeve Kirkebø stadion	
37	12.sep Omenås, Valldal FRIIDRETTSCUP	Valldal IL	16.sep Sykkel Linge- Stigrøra Løpstrening kl 18.00	Daniel Nærare beskjed blir gjeve Kirkebø, Stordal	15. sept. Sparebanken Møre leikane Dimna
38	19.sep Langemyra, Liabygda Hovedtema Kast og løp	Jon G og Daniel	23.sep Fjelltur på dagtid Løpstrening kl 18.00	Jon G Nærare beskjed blir gjeve Kirkebø, Stordal	
39	26.sep Omenås, Valldal Avslutning , premiering	Valldal og Liabygda	30.sep Fjelltur på dagtid Løpstrening kl 18.00	Jon G Nærare beskjed blir gjeve Kirkebø, Stordal	

Cupane vil ha øvingane: 60 m, lengde, kast liten ball /spyd/kulestøt,og terrengløp

Kontaktpersonar: Magne Eivind Glomnes tlf 40452503, Jon G. Lied tlf 41448779, Rune Westerås tlf 99635244