



IF GÖTA
KARLSTAD

ÖPPET
HUS
PROVA
FRI-
IDROTT
EVA LISA
HOLTZ
ARENA
19-25
NOV
2023

Ålder	Söndag 19/11	Måndag 20/11	Tisdag 21/11	Onsdag 22/11	Torsdag 23/11	Fredag 24/11	Lördag 25/11
6 år (födda 2017)	Söndagskul 13.30-14.30					Närfriidrott Norrstrand 17.15-18.15	Träningstävling 10.00-13.00
7 år (födda 2016)	Söndagskul 14.45-15.45					Närfriidrott Norrstrand 17.15-18.15	Träningstävling 10.00-13.00
8 år (födda 2015)	Söndagskul 16.00-17.15					Närfriidrott Norrstrand 17.15-18.15	Träningstävling 10.00-13.00
9 år (födda 2014)				Löp/häckfokus 17.45-19.00		Fredagsträning 17.15-18.45	Träningstävling 10.00-13.00
10 år (födda 2013)			Kastfokus 17.45-18.45	Löp/häckfokus 17.45-19.00		Fredagsträning 17.00-18.30	Träningstävling 10.00-13.00
11 år (födda 2012)			Kastfokus 17.45-18.45	Löp/häckfokus 17.45-19.00		Fredagsträning 17.30-19.00	Träningstävling 10.00-13.00
12 år (födda 2011)			Kastfokus 17.45-18.45	Löp/häckfokus 17.45-19.00	Höjdfokus 17.00-18.15	Fredagsträning 17.30-19.00	Träningstävling 10.00-13.00
13 år (födda 2010)		Träning 18.15-19.45	Träning 18.15-19.45	Löp/häckfokus 17.45-19.00	Höjdfokus 17.00-18.15	Träning 17.30-19.00	Träningstävling 10.00-13.00
14-16 år (födda 2009-2007)	Träning 10.00-11.30	Träning 17.30-19.30	Träning 17.30-19.30		Kastfokus 16.30-18.00 Träning 17.30-19.30		Träningstävling 10.00-13.00
Parafriidrott (födda 2016-2006)	Träning 16.15-17.15						Träningstävling 10.00-13.00
Parafriidrott (födda före 2006)	Träning 17.30-18.30						Träningstävling 10.00-13.00
Löpgrupp ungdom (födda 2009-2001)		Träning 18.00-20.00				Träning 18.00-20.00	Träningstävling 10.00-13.00
Friidrott för ungdom (födda 2006-2001)		Träning 18.00-19.30	Träning 18.00-19.30	Träning 18.00-19.30	Träning 18.00-19.30	Träning 18.00-19.30	Träningstävling 10.00-13.00
17-100 år (födda före 2007)	Veteranfriidrott 17.00-18.30	OCR-träning* 18.00-19.00	Spring med IF Göta 18.00-19.15	Veteranfriidrott 18.00-19.30	OCR-träning* 18.00-19.00		Träningstävling 10.00-13.00

*Under 18 år, då krävs en dialog med föräldrarna eller att en förälder är med och ansvarar för sitt barn för att hjälpa till vid olika moment.

Varmt välkommen på ÖPPET HUS med IF Göta!

Alla träningar ovan är öppna dessa datum och föreningens alla ledare är beredda att ta emot nya. Välkommen att prova friidrott!

Alla träningar är i Eva Lisa Holtz Arena eller med samling där. Undantag för Närfriidrott som är i Norrstrandsskolans gymnastiksal.

OCR = Obstacle Course Racing = hinderbanelöping.

Spring med IF Göta = föreningens löpgrupper för alla nivåer - nybörjare till elitmotionär.

Veteranfriidrott = Friidrottsträning för vuxna.