

Invitasjon til seminar for Barebow / Instinktiv / Langbue 9 – 10 november 2019

Det inviteres til seminar for skyttere i bueklassene:
Barebow, Instinktiv og Langbue.

Lina Bjørklund og Erik Jonsson vil dele av sine
erfaringer som topp internasjonale skyttere.

Skyttere i de aktuelle klassene og som har meldt sin
interesse for internasjonal deltagelse i 2020, vil ha
fortrinnsrett. **Max 20 deltagere.**

Kurset vil være gratis. Overnatting på stedet.
Madrasser finnes.

Det serveres frokost, lunsj og varm mat lørdag.

Søndag frokost og lunsj.

Deltagere kan komme fredag kveld.

Tider: Lørdag kl. 09:00 – 17:00. Søndag kl. 09:00 –
12:00.

Aktuelle temaer:

- Utstyr: trimming/valg av piler/streng
- Trening: planlegging/gjennomføring
- Mentalt: trening/forberedelse til stevne-mesterskap
- Skyteteknisk: hva er et godt skudd/hvordan treffe målet i skogen



**Sted: Fredrikstad Helsesportslag sine lokaler
Evenrød Gamle Skole, Evenrødveien 80, 1615 Fredrikstad**

Påmelding: rune.edwardsen.co@coop.no innen 18. oktober 2019

HUSK! Vær tidlig ute. Begrenset plass.