

## Österängen torsdag 18/5 -2017

Torsdagen den 18/5 är det dags för årets friidrottsdag på Österängen!

Du behöver skor och kläder efter väder. Vattenflaska kan vara bra att ha. (Det är begränsade möjligheter att byta om så kom ombytt och redo! Duschning får göras hemma!)

Du ska under dagen genomföra **minst 3 resultat** i alla grenar med undantag av: höjdhopp, 400m och 2000m. **Håll koll på tiderna så att du hinner med allt och när du har tid för lunch!**

Skolan kommer att ordna med grillad hamburgare, dricka och frukt!

### Kom ihåg! Värdesaker ansvarar du själv för!

08.45 År 6 Samling för gemensam promenad till Österängen samt för de för de som vill.

09.30 Välkomstsamling och uppvärmning

09.40 – 13.00 Kast med liten boll *David, Frida, Michailis, Sussie*

Längdhopp *Malin, Marianne, Jazinto*

Kula *Louise, Mattias, Raz, Linda W*

Spjut *Kent, Ola, Christine*

09.40-13.00 400 m *Roger, Thomas, Mia, Linda Å, kandidat Louise*

09.40- 13.00 100 m *"*

09.40 Höjdhopp Tjejer *Yasmina, Stefan, Lene, Lotta*

11.00 Höjdhopp Killar *"*

*Personer som rör sig: Marie, Erik,*

*Lunchansvariga: Håkan, Görgen, Linda A, Linnéa*

13.15 2000m (5 varv) Tjejer *Mentorerna ansvarar för att skriva tiderna*

13.15 2000m (5 varv) Killar *"*

13.45 Stafett (4\*100m) Tjejer, Killar, Mix *"*

14.00 Städning

14.15 Avslutande samling

14.30 Dagen avslutas

#### Lunchtider:

6a & 8a 11.00

6b & 8b 11.10

6c & 8c 11.20

7a & 9a 11.30

7b & 9b 11.40

7c 11.50



*Lärare turas om att lämna stationen för att äta lunch.*



Kämpa väl! Frida, Roger & Linda