

Treningsstevne på NIH 11/3-2017.

Det inviteres herved til treningsstevne for fluekast og casting.

Vi skal gjennomføre øvelsene for 5#cup og castingens øvelse 1,2,3 og 4, eventuelt også 8.

Starten er kl. 09.00 med øvelse 2 flue lengde enhånds, og deretter fluekast lengde. Vi har hele hallen fra 09.00 – 12.00, og hall 1 fra 12.00 til 15.00, så vi må vær litt strukturerte for å klare og gjennomføre.

Så fort disse øvelsene er gjennomført, starter vi på øvelse 1 flue presisjon, og presisjon fluekast.

Deretter fortsetter vi med øvelse 3, 4 og ev. 8 i den rekkefølge.

Her er en god treningsmulighet for de som satser på 5#cup, og en god forberedelse til kommende Norges Cup 2017.

Håper flest mulig vil og kan stille, ikke minst med tanke på at vi antatt skal til Tallin på innendørsstevne der i år. Vi har også veteran VM som kommer senere på året, og det er behov for gode resultater i forhold til uttak. Dette stevnet er ikke satt som et obligatorisk uttaksstevne, men kan bli brukt som en referanse ved manko på andre stevner.

Velkommen til alle både nye og «gamle» utøvere.

Vh

Norges Casting Forbund
Thorgeir Gustavsen
Generalsekretær