

Välkommen alla löp- och friidrottsintresserade i Sydösterbotten med i

TALANGJAKTEN!

Innebär vad?

Vi tränar friidrott, med fokus på löpning. Men även allmän träning av koordination, styrka, rörlighet så även hoppare och kastare är välkomna med. Vi riktar in oss på åldersgruppen födda 2006 – 2000 (och blir det många deltagare delar vi in gruppen i en "äldre" och "yngre" grupp). Oavsett vilken förening du representerar inom ÖID så är du välkommen med! Träningarna hålls **söndagar kl.12:30-14 i Närpes (Mosebacke skola, Skolgränd 9)**. Första tillfället är **5 mars**. Nya deltagare kan komma med när som helst. Vi tränar tillsammans på söndagar, och ifall du vill ha ett träningsprogram som du kan följa mellan söndagspassen är även det möjligt!



Kostnad, krav och för vem?

Det kostar inget för dig att delta, eftersom verksamheten finansieras av projektet Talangjakten. Det enda "kravet" för att komma med är att du är intresserad av löpning/friidrott, och har en vilja att utvecklas! Gärna får du också ha målsättningar om att i sommar eller i framtiden vara med i FM eller annan större tävling.

Tränare på plats?

Ansvariga tränare är Johan Nordmyr (info nedan) samt Ida Söderback och Malin Gullström.



Distriktstränare (och projektledare) Johan Nordmyr. Utbildad yrkestränare, fungerat som tränare åt adepter inom såväl medeldistans, sprinterlöpning och hopp. Har själv en bakgrund som 400m-löpare med individuella FM-medaljer i 19- och 22-årsklassen samt i stafett allmän klass (4x100m och 4x400m). Därtill ett par landslagsuppdrag i Nordiska Mästerskap för u.20 och u.23år. Vill få igång friidrotten ordentligt i sydösterbotten!

Mer info om talangjakten: <http://talangjakten.idrott.fi/sv/start/>

Träningarna våren 2017

- Sö 5.3** **Information, presentation, träning.** Träningen är oftast så att vi först värmer upp utomhus (löp), och sen går in till gymnastiksalen, så ta alltid med både ute- och innekläder. Johan och Malin på plats idag.
- Sö 12.3** Ida och Malin.
- Sö 19.3** Johan
- Sö 26.3** Ida och Malin håller träning som vanligt, men samtidigt är det framtidsgruppens läger i Botniahallen/Norrvalla (Johan med som ledare där), så de flesta av de äldre är med på lägret?
- Sö 2.4** Johan
- Sö 9.4** Ida och Malin
- Sö 16.4** Johan
- Sö 23.4** Ida och Malin
- Sö 30.4** Johan

I maj kan vi säkert vara på sportplan vid Mosedal? Vi återkommer närmare!

Meddela tränaren gärna ifall du inte kommer på träning. Kontaktuppgifter: Johan = 050-3408398, Ida = 044-2732088.