

# Friidrottsträningar och läger 2017 - 2018

Här kommer en översikt på de träningsgrupper och läger som ordnas för ÖID – friidrottande ungdomar under kommande träningsår. Längst ner kommer också en teckenförklaring, **läs den!**

## Årsklockan:

### September

v.39 Kick-off åt föreningarna. Berätta om vilka grupper och läger som finns, vilka möjligheter talangjakten innebär etc.

### Oktober

2 – 4.10 Framtidsgruppens skolläger, läger 1 Vörå

7 – 9.10 SISU 2017-2019, första lägret Kuortane

De veckovisa träningar inom TC Botnia, TC Norr och Talangjakten inleds i oktober, se längre ner i detta dokument vilka dagar, tider och grengrupper som gäller!

### November

2 – 5.11 SFI 7-tusan, läger 1 Kuortane

10 – 12.11 Framtidsgruppens läger, läger 1 Vörå/B-hallen  
- FG1 (2000-2004) har fre-sö, FG2 (2005-2006) har lö-sö.

13 – 15.11 FG-skolläger, läger 2 Vörå

17 – 19.11 ANMJ-leirit 1 Kuortane

### December

Veckoträningarna TC Botnia, TC Norr och Talangjakten tar paus över jul, fortsätter efter nyår. *Strax efter nyår far ett gäng ÖIDare på läger 1-2v på Teneriffa.*

### Januari

4 – 7.1 SFI 7-tusan, läger 2 Kuortane

12 – 14.1 Framtidsgruppens läger, läger 2 Vörå/B-hallen  
- FG1 (2000-2004) har fre-sö, FG2 (2005-2006) har lö-sö.

|           |                       |          |
|-----------|-----------------------|----------|
| 15 – 17.1 | FG-skolläger, läger 3 | Vörå     |
| 19 – 21.1 | ANMJ-leirit 2         | Kuortane |

## Februari

Inga läger (inomhustävlingssäsong)

## Mars

|           |   |               |
|-----------|---|---------------|
| 12 – 14.3 | FG-skolläger, läger 4   | Vörå          |
| 23 – 25.3 | Framtidsgruppens läger, läger 3   | Vörå+B-hallen |
|           | - FG1 (2000-2004) har fre-sö, FG2 (2005-2006) har lö-sö.                        |               |
|           | - FG1 har tillsammans med NÅIDs framtidsgrupp, så det blir ett "mini SFI-läger" |               |

## Mars/April

|            |                      |           |
|------------|----------------------|-----------|
| 29.3 – 1.4 | SFI 7-tusan, läger 3 | Kuortane  |
| 20 – 22.4  | SISU-läger, läger 2  | Pajulahti |

## Maj

|           |                       |          |
|-----------|-----------------------|----------|
| 7 – 9.5   | FG-skolläger, läger 5 | Vörå     |
| 18 – 20.5 | ANMJ-leirit 3         | Kuortane |

## Juni

|          |                     |          |
|----------|---------------------|----------|
| 8 – 10.6 | SISU-läger, läger 3 | Kuortane |
|----------|---------------------|----------|

Eventuellt ordnar ÖID-friidrott ett sommarläger (juni eller juli) också, alternativt åka iväg på grenkarnevalernas läger?

## De veckovisa träningsgrupperna

Talangjakten, TC norr och TC Botnia samarbetar för att ge distriktets alla friidrottande ungdomar möjligheten att utvecklas med regelbunden träning, ledd av duktiga och erfarna tränare inom sina grengrupper. Läs nedanstående schema för att få startdatum och klockslag med mera.

### Sprint och häck

Måndagar kl.18:30      Botniahallen                      Mats-Johan Hagman      Talangjakten  
Därtill är vi ungefär en gång i månaden i Tellushallen (Jakobstad)! Specifikt schema ges åt alla deltagare. Första måndagsträningen är **16 oktober**. Riktgivande ålder: 14-19år.

Onsdagar kl.18:00      Botniahallen                      Mats-Johan Hagman      TC Botnia  
Första träningen är **4 oktober**. Riktgivande ålder: 13-18år.

Onsdagar kl.19:00\*      Tellushallen\*                      Linda och Anders              Öppen Drott/LIF  
Första träningen är **25 oktober**. Riktgivande ålder: 12-18år.

Onsdagar kl.18:30      Kasköhallen\*\*                      Bergman&Mård              Öppen Kraft  
Första träningen är **18 oktober**. Riktgivande ålder: 12-18år.

\*Träningen i Tellushallen dras av Drott-tränaren Linda Erikson och LIF-tränaren Anders Asplund, och till dessa träningar är alla sprinterlöpare välkomna oberoende förening! Dag och klockslag är inte 100% bekräftat ännu, så detta kan eventuellt komma att ändra.

\*\*Träningen i Kasköhallen dras av Kraft-tränarna Janne Bergman och Eva-Lis Mård, och till dessa träningar är alla sprinterlöpare välkomna oberoende förening!

### Medel- och långdistans

Tisdagar kl.16:00+      Botniahallen                      Tom Andtbacka              Öppen Akademi  
Första träningen är **10 oktober**. Riktgivande ålder: 14år+. Denna träning inom idrottsakademin i Vasa är även yngre löpare välkomna att delta i, träningen görs på egen nivå. Tom är **på plats kl.16-18:30**, vilket gör att om man inte hinner till kl.16 så kan man komma lite senare också.

Onsdagar kl.19:00      Tellushallen\*                      Smedberg&Höglund              Öppen Falken  
Första träningen är **25 oktober**. Riktgivande ålder: 12-18år.

Onsdagar kl.18:00      Botniahallen                      Joakim Träskelin?              TC Botnia  
Första träningen är **4 oktober**. Riktgivande ålder: 13-18år.

*Vi rekommenderar dock att man väljer att träna antingen tisdag med Tom eller onsdag med Joakim, inte båda passen, därför att bägge passen är utvecklande pass och även 2 dagar i rad i botniahallen sliter på benen.*

\*Träningen i Tellushallen dras av Falken-tränarna Mats Höglund och Caroline Smedberg, och med på dessa träningar är alla medel- och långdistanslöpare välkomna oberoende förening! Dag och klockslag är inte 100% bekräftat ännu, så detta kan eventuellt komma att ändra.

## Löpbetonad friidrottsgrupp i Syd-Österbotten

Söndagar kl.12/13:45 Närpes Johan Nordmyr m.fl. Talangjakten  
Första träningen är **29 oktober**. Riktgivande ålder: 10-16år.

Fokus är på löpning (och speciellt långsprint – medeldistans) men även allmän ”friidrottarfysik” som alla behöver oberoende gren: koordination, snabbhet, rörlighet, styrka. Ledare är Johan Nordmyr, Malin Gullström, Ida Söderback och Julia Sydholm. Vi delar gruppen i yngre grupp (10-11år) och äldre grupp (12-16år). **Udda veckor är träningen kl.1200-1300 i Simhallens gymnastiksal** (29.10 första gången) och **jämna veckor är träningen kl.1345-1500 i Skogsdungens gymnastiksal** (5.11 första gången), och oftast inleder vi utomhus så ta med rätt kläder!

## Kast

Onsdagar kl.18:00 Botniahallen Magnus och Martin TC Botnia  
Första träningen är **4 oktober**. Riktgivande ålder: 13-18år. Magnus Häggblom och Martin Grandell tränare. Möjligt med alla fyra kast: kula, diskus, spjut och slägga.

Onsdagar kl.18:00 Botniahallen Robert Häggblom Talangjakten  
Första träningen är **4 oktober**. Riktgivande ålder: 10-13år. Detta är en **kastskola** för både dem som är nybörjare som för dem som redan kastat en hel del.

Torsdagar kl.19:30 Sportis Stefan Fagerlund Talangjakten  
Första träningen är **26 oktober**. Riktgivande ålder: 10-16år. Detta är en **kastskola** för dem som är nybörjare och även en utvecklande träning för dem som redan kastat en hel del. Vi prövar på alla 4 kast inledningsvis, och tränar sen mer de kast deltagarna i gruppen tycker mest om. Om du är intresserad, anmäl till [talangjakten@idrott.fi](mailto:talangjakten@idrott.fi) eller 040-7676890, mer info fås vid anmälan!

Onsdagar kl.18:30 Kasköhallen ? Talangjakten  
En **kastskola** likt den som ordnas i Botniahallen på onsdagar och i Sportis på torsdagar kommer även starta i gång i Kasköhallen ifall det finns intresserade deltagare samt att tränare hittas (undersöks som bäst!). Första träningen skulle vara **1 november**. Riktgivande ålder: 10-13år. Om du är intresserad, anmäl till [talangjakten@idrott.fi](mailto:talangjakten@idrott.fi) eller 040-7676890.

## Hopp

Onsdagar kl.18:00 Botniahallen Mikael och Ahti TC Botnia  
Första träningen är **4 oktober**. Riktgivande ålder: 13-18år. Tränare är Mikael Westö och Ahti Koskinen. Möjligt med alla fyra hopp: stav, höjd, längd och 3-steg.



TC Norr = Träningscentret i Norr (Sporttis/Tellus). Riktat till idrottare födda 1999 – 2005 (men även äldre kan få lov att vara med). Avgiften för ett år är 200€.

Talangjakten = FSI-projekt finansierat med bl.a. Leader-pengar (EU+stat) via Aktion Österbotten, träningen kostar därför deltagaren ingenting. Riktat till 14-18-åringar. Inträdesavgifter kan eventuellt tillkomma (som deltagaren själv eller föreningen betalar).

FG-läger = Framtidsgruppens läger, ordnas fre-sö för idrottare födda 2000-2004 och lö-sö för idrottare födda 2005-2006. Vissa programpunkter har bägge grupper tillsammans, men mestadels har de två olika grupperna olika träningar och ledare. Utbildning och fortbildning för föräldrar, ledare och tränare ordnas också i samband med lägren. Avgiften är ca 125e/person och läger. Utbildningen är gratis för deltagaren (talangjakten betalar).

FG-skolläger = Framtidsgruppens skolläger, ordnas må-on för idrottare som går i årskurs 8 och 9, totalt 5 läger under skolåret. De två sista lägren för året (i mars och maj) får **även sjuorna** komma med på. Förutom friidrottarna är även orienterarna med i detta. Lägren ordnas av Folkhälsan Utbildning i samarbete med SFI, FSO, Vörå Idrottsgymnasium, Vasa Idrottsakademi och Finlands olympiska kommitté. Läs mer om lägrens innehåll och pris: <https://www.folkhalsan.fi/unga/unga/lager-for-blivande-idrottare/>

SFI-läger = För äldre friidrottare, 16år och uppåt till seniornivå. Resultatkrav: A-klass i 17årsklassen eller äldre. Dessa läger blir man kallad till av SFI (Petra Stenman) då man uppnått en viss ålder och nivå.

ANMJ-leirit = Står för *Alueellinen Nuorten Maajoukkue leiritykset*, vilka är läger riktat åt 14-18åringar i SULs västra Finlands distrikt, som klarat ett visst kriterium. Lägren går på finska. Mer info fås av [tapio.rajamaki@sul.fi](mailto:tapio.rajamaki@sul.fi) (han kan även bra svenska).

SISU = Lägersystem för uthållighetsidrottare inom FSI (medel- och långdistanslöpare, orienterare, skidåkare, cyklister, simmare). Dessa läger pågår 2017-2019, och ansökningstiden utgick 12.9.2017. Om du missade ansökan kan du kanske ändå ta kontakt och se om du i alla fall ryms med: <http://www.idrott.fi/sv/verksamhet/utbildning/sisu/>