

Framtidsgruppen I:

Andra lägret, 11 – 13 januari 2019

För friidrottande ungdomar födda 2001-2005 samt deras föräldrar, ledare och tränare i föreningarna!

Fredag 11 januari

- 17:45 Samling och kort information Kabinettet, Botniahallen
- 18-20 Friidrottsdomarkursens "steg 2" (**för föräldrar, ledare**) i Botniahallen med Inger Nabb.
Kursen hålls fredag kl.18-20 samt söndag kl.0930-1230, i Botnihallens föreläsningrum.
- 18:00-19:30 Grenträning! Välj en gren mellan dessa:
- | | |
|--|------------------------|
| - Sprint (bl.a 20m flygande) | Mats-Johan Hagman |
| - Medel- och långdistans: tävlingsfart | Annika Rikberg-Grannas |
| - Höjdhopp | Richard Östman |
| - Längdhopp | Simon Sundsten |
| - Slägga | Magnus Häggblom |
| - Kula | Robert Häggblom |
| - Spjut | Martin Grandell |
- 19:45 Bussen mot Norrvalla avgår
- 20:15 Inkvartering
- 20:30 Kvällsmål (tacobuffé)
- 21:00-21:30 Samling i Auditoriet (allmän samling, info och presentation)
- 21:30 Chilla...
- 23:00 God natt, Tystnad! *Ledare som övernattar är bl.a. Jenny Wiklund (0442032613).*

Lördag 12 januari

- 07:45 Lite morgonjumppa (träffas i aulan)
- 08:15 Frukost
- 09:45 Träning i Minna Canth och i gymmet
- 12:00 Lunch
- 12:30 Fritid och Siesta...
- 15:00 Träning: Uppvärm ute + adidashallen (varma kläder på!)
- 17:00 Middag
- 18:30 Kvällsprogram (Auditoriet)
- 19:30 Simhallen: eget program, simövervakare på plats.
- 21:00 Kvällsmål (smörgås, yoghurt, frukt...)
- 22:30 Sök er till rummen.. och tystnad!

Söndag 13 januari

- 08:30 Frukost och därefter städa/töm rummen
- 0930-1230 *Friidrottsdomarkurs "steg 2" fortsätter från fredagen (**för föräldrar, ledare**)*

10:00 Avfärd med buss från Norrvalla mot Botniahallen
10:30 Träning i Botniahallen, välj en av följande grenar:
 - Sprint: snabbhetsuthållighet Mats-Johan Hagman
 - Medel/Långdistans: Fartkänsla Annika Rikberg-Grannas
 - 3-steg Richard Östman
 - Diskus Magnus Häggblom

Ca 12:15 Lägret slut, tack för denna gång!

Anmäl till lägret: senast må 7.1 till martin.grandell@gmail.com, ange då **namn** och **förening**, **grenönskemål** (fre+sö) samt eventuella **allergier/dieter**. Om du har önskemål på boendet (sker i 2- och 3-personers rum) så kan du framföra detta också vid anmälning. Kostnaden är 125e/person och fakturan sänds till föreningen.

Anmälan till friidrottsdomarkursen (steg 2): senast må 7.1 till johan.nordmyr@idrott.fi, ange då namn och förening. Kursen är avgiftsfri, men en liten kostnad för materialet kan komma, mer info om detta vid anmälning.

Föräldrar/föreningstränare som vill komma och se på träningspassen i botniahallen är välkomna, kan ju vara nyttigt, att få tips av de duktiga och erfarna tränarna..!