

Framtidsgruppen II: Andra lägret, 12-13 januari 2019

För friidrottande ungdomar födda 2006-2007 samt deras föräldrar, ledare och tränare i föreningarna!

Fredag 11.1

Släggträning kl.18-1930 i Botniahallen för den intresserade

Lördag 12.1

09:30 Inkvartering på Norrvalla
10:00 Träning i Adidashallen (ha varma kläder med, mössa och vantar)
12:00 Lunch
13:00 Kort samling i klassrummet Newton (presentation, information...)
13:20 Fritid och vila...
15:00 Träning i Minna Canth + gymmet
17:00 Middag
18:30 Kvällsprogram (Auditoriet)
19:30 Simhallen: eget program under ledning av simövervakare
21:00 Kvällsmål (smörgås, yoghurt, frukt...)
22:30 Godnatt! *Ledare som övernattar är bl.a. Jenny Wiklund (0442032613).*

Söndag 13.1

08:30 Frukost och därefter städa/töm rummen
10:00 Avfärd med buss från Norrvalla mot Botniahallen
10:30 Träning i Botniahallen, Välj **2** av dessa grenar:
- Löpning Johan Nordmyr
- Kula Robert Häggblom
- Spjut Martin Grandell
- Stavhopp Erica Hjerpe
- Häcklöpning Jens Wallin

Ca 12:30 Lägret slut, tack för denna gång!

Anmäl till lägret: senast må 7.1 till martin.grandell@gmail.com, ange då **namn** och **förening**, **grenönskemål** (söndag) samt eventuella **allergier/dieter**. Om du har önskemål på boendet (sker i 2- och 3-personers rum) så kan du framföra detta också vid anmälan. Kostnaden är 90e/person och fakturan sänds till föreningen. *Vill man delta i fredagens släggträning är tilläggskostnaden 5e.*

Föräldrar/föreningstränare: Ni behöver inte anmäla er, bara att komma med på passen och se på – ni får säkert något bra tips eller någon ny övning att träna på.. 😊