



Framtidsgruppen II: Första lägret, 8-9 december 2018

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

Fredag 7.12

Denna kväll hör inte till lägret, men om det finns någon av er i yngre gruppen som är intresserad av att kasta slägga så ryms man kanske med den äldre gruppen som kastar kl.18-1930 i Botniahallen, under ledning av Magnus Häggblom. Anmäl i så fall intresse!

Lördag 8.12

- 09:30 Inkvartering på Norrvalla
- 10:00 Träning i Adidashallen (ha varma kläder med, mössa och vantar..) (Jenny W)
- 12:00 Lunch
- 13:15 Samling i klassrummet Newton (presentation, information...)
- 13:45 Fritid och vila
- 15:00 Träning i Idrottshallen (Jenny W och Martin G)
- 17:00 Middag
- 18:00 Kvällsprogram (Minna Canth)
- 19:00 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 9.12

- 08:30 Frukost och därefter städa/töm rummen
- 10:00 Avfärd med buss från Norrvalla mot Botniahallen
- 10:30 Träning i Botniahallen, grenar:
 - Höjdhopp Richard Östman
 - Kulstötning Robert Häggblom
 - Löpning (sprint eller medeldistans) Annika Rikberg-Grannas
 - Stavhopp Mikael Westö
 - Häcklöpning Jens Wallin
- Ca 12:00 Lägret slut, tack för denna gång!

Anmäl till lägret: senast fre 30.11 till johan.nordmyr@idrott.fi, 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 85e/person och fakturan sänds till föreningen. *Vill man delta i fredagens slaggträning 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.. ☺