

Träningscentret och Läger för 12-13-åringar i ÖID 2018 - 2019

Här kommer information om de lägermöjligheter som distriktets 12-13-åringar har, samt info om träningscentren som är riktat för 13år och äldre idrottare.

Framtidsgruppens läger

Inom ÖID friidrott finns ett lagersystem kallat Framtidsgruppens läger, det är delat i två grupper: den äldre Framtidsgruppen 1 dit de äldre hör, födda 2001-2005, och den yngre Framtidsgruppen 2 dit de yngre hör, födda 2006-2007. Detta är upplägget för Framtidsgruppen 2 denna säsong:

Läger 1 Lö – Sö 8-9.12.2018 Norrvalla/Botniahallen

Läger 2 Lö –Sö 12-13.1.2019 Norrvalla/Botniahallen

Läger 3 1-2 dagar i mars-maj, datum ej bestämt ännu.

Lägeravgiften är ca 100e per läger och innehåller mat, logi, träning, utrymmen. Mer specifik info om lägret kommer alltid på ÖIDs hemsida några veckor innan lägret.

Förutom dessa helgläger finns det också *Framtidsgruppens skolläger* för er i årskurserna 7-9; dessa läger sker måndag – torsdag fyra gånger per år. Första lägret är 22-25.10.2018 på Norrvalla. Träningarna sköts dels av Vörå Idrottsgymnasiums tränare och dels av Folkhälsan Utbildnings tränare. På lägren avsätts också tid till skola/läxläsning samt annat program. Mer info fås av Joakim Traskelin: 0505850782 / joakim.traskelin@folkhalsan.fi

Träningscentren i Botniahallen och i Sportis

På onsdagskvällar i Botniahallen ordnas grenträningar för dem som är 13år och äldre. Här finns träning med duktiga tränare inom såväl **sprint, medel- och långdistans, hopp (stav, höjd, längd, 3-steg) och kast (spjut, kula, diskus, slägga)**. Kontakta Martin Grandell för mer information och anmälning: 0408525003/ martin.grandell@gmail.com. Avgift: 200€ för hela året (+ inträde till botniahallen, som föreningarna oftast står för).

På torsdagskvällar i Sportis ordnas träningar för **längd- och 3-stegshoppare** under ledning av Simon Sundsten, riktat åt 13år och äldre. Avgift: 200€ för hela året. Simon: 0407012137/ simon.sundsten@multi.fi