

Öppna Träningar och Läger för 14-18-åringar i ÖID 2018 - 2019

Här kommer en översikt på de träningsgrupper och läger som ordnas för ÖID – friidrottande 14-18-åringar under kommande träningsäsong. Om Ni är intresserade, kom med eller ta kontakt!

Sprint- och häckträning

Mats-Johan Hagman kör sprint- och häckträning (delvis tillsammans med Johan Nordmyr) på måndagar. I fjol blev gruppen väldigt stor, så detta år blir det ett tätare samarbete med Vasaregionens idrottsakademi (VRIA) och gruppen delas för att tränaren ska hinna se alla bättre:

- kl.1630-1800 är det riktat till idrottare inom VRIA och Vörå Idrottsgymnasium, samt andra idrottare i åldern 16år+ som är "längre hunna" och hinner till kl.1630
- kl.1815-1945 för övriga (14-18år).
- Avgift: 200€. *Idrottare inom VRIA och VSG behöver ej betala.* Om du även deltar i sprintgruppen inom träningscentret på onsdagar blir totala avgiften 300€ (ej 400€).

Information och anmälningar görs till mats-johan@nordictrainingcamp.com / 0505431511

Hinderteknik

Under vintern kommer 2-3 tillfällen i hinderteknik ordnas för intresserade medel- och långdistansare. Datum är ej fastslagna ännu, mer info på ÖIDs hemsida kommer senare. Men intresseanmälan kan göras redan nu till Jimmy Finnholm: jimmy.finnholm@gmail.com

Träningscentren i Botniahallen och i Sportis

På onsdagskvällar i Botniahallen ordnas grenträningar inom såväl **sprint, medel- och långdistans, hopp (stav, höjd, längd, 3-steg) och kast (kula, diskus, spjut, slägga)**. Kontakta Martin Grandell för mer information och anmälan: 0408525003/ martin.grandell@gmail.com. Avgift: 200€ för hela året (+ inträde till botniahallen, som föreningarna oftast står för). *Om du som sprinter även deltar i Sprintträningen på måndagar, är totala avgiften 300€ (ej 400€).*

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

Framtidsgruppens läger (och andra läger)

Inom ÖID finns ett lägersystem 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 1 denna säsong:

Läger 1	Fre – Sö 7-9.12.2018	Norrvala/Botniahallen
Läger 2	Fre – Sö 11-13.1.2019	Norrvala/Botniahallen
Läger 3	Fre – Sö 12-14.4.2019	Pajulahti. Tillsammans med NÅID, blir lite av ett "mini SFI-läger".

Lägeravgiften är ca 125€ per läger och innehåller mat, logi, träning, utrymmen. Mer specifik info 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 Norrvala. 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

Även ett tredje lägersystem finns för er i åldern 14-18år, nämligen ANMJ-leirit. ANMJ står för *Alueellinen Nuorten Maajoukkue*. Dessa läger är riktade åt duktiga idrottare i SULs västra Finlands distrikt, som klarat ett visst kriterium. Lägren går på finska. Mer info om antagningskriterium med mera fås av tapio.rajamaki@sul.fi (han kan även bra svenska).

Öppna föreningsträningar

En del föreningars träningar är öppna för även idrottare i grannföreningarna, ifall intresse finns och att det saknas träning i just den grenen i sin hemmaförening. Nedan en lista på dem och vem kontaktpersonen är vid anmäling och frågor.

IF KRAFTS SPRINTTRÄNING. Sker onsdagskvällar i Kasköhallen, riktgivande ålder är 12 – 18år. Jan-Erik Bergman: 0500668393.

IF DROTTS och LARSMO IFS SPRINTTRÄNING. En kväll i veckan i Tellushallen (Jakobstad), riktgivande ålder är 14 – 19år. Anders Asplund: andersasplund1@gmail.com

VASA IDROTTSKADEMIS UTHÅLLIGHETSGRUPP. Tisdags- eller/och torsdagseftermiddagar leder Tom Andtbacka träningarna för uthållighetslöparna inom VRJA, med på dessa träningar är även yngre medel- och långdistanslöpare välkomna, men inte för unga. Riktgivande ålder är 15år+. Tom: 0503531457 / tom.andtbacka@gmail.com

IK FALKENS LÖPGRUPP (UTHÅLLIGHET). Under ledning av Caroline Smedberg och Mats Höglund ordnas denna löpträning en gång i veckan utomhus och/eller i Tellushallen. Riktgivande ålder: 12 – 18år. Caroline: caroline.smedberg@abo.fi

Personligt träningsprogram?

Vill du få ett personligt träningsprogram som du kan följa mellan de gemensamma träningstillfällena? Det är ett fast program som gäller för en månad framåt, du får ett nytt program varje månad. För 200€ per år är det möjligt (kostar 300€, men ÖID friidrott står för 100€). Maila talangjakten@idrott.fi och berätta vem du är och vilken/vilka grenar du tränar och tävlar i, så försöker vi hitta en lämplig tränare åt dig!

När börjar det? Hur anmäler man sig?

De olika träningsgrupperna har lite olika startdatum, så bäst är att ni själva tar kontakt med kontaktpersonen. De flesta grupper börjar i början av oktober, och fast man missat starten kan man bra komma med när som helst under året! De flesta träningsgrupper avslutas sen då tävlingarna kör i gång i slutet av maj. Anmälan till grupperna görs också till de personer som nämns i gruppinformation. Anmälan till framtidsgruppens läger görs till johan.nordmyr@idrott.fi senast ungefär en vecka innan lägret, och mer specifikt lägerprogram kommer alltid på ÖIDs hemsida (www.oid-fridrott.com) ett par veckor innan.