



Hej!

Nu är det dags att anmäla sig till NÄID-läger för Framtidsgrupp 2, som under denna säsong gäller 2005–2006 födda idrottare och deras tränare. Det blir två läger i Kisakeskus i Pojo vid tidpunkterna 23–24.11.2018 och 29.–30.3.2019. Lägren följer samma upplägg som tidigare, vilket innebär att de deltagande idrottarna delas in i tre grupper som turvis gör de grenar som står på programmet. På höstens läger ska vi träna sprintlöpning, stav och slägga. Inga resultat- eller motsvarande krav finns uppställda för deltagande – det viktiga är idrottarens eget intresse!

Det preliminära lägerprogrammet är följande:

Fredag

18.30 Lägeröppning (Auditoriet)

19.00-20.45 Träning gruppvis

21.00 eget kvällsmål, dusch

22.00 tystnad

Lördag

8.00 Gemensam morgonlänk

8.30 Morgonmål

9.45-11.30 Träning gruppvis

11.30 Lunch + tömning av rummen

13.30-15.15 Träning gruppvis

Alla lägerdeltagare bör förbereda sig för grenträning inomhus samt uppvärmning utomhus. Eftersom en del av träningen hålls i bollhallen skall alla också ha med sig ett par tissor som inte varit i utomhusbruk. Alla bör också ha med sig kvällsmat enligt eget behov för fredagkväll. Från varje förening som skickar deltagare till lägret bör en vuxen finnas på plats under hela lägerveckoslutet.

Priset för lägret är 60 €/person, vilket faktureras i efterskott.

Antalet lägerplatser är begränsat. Anmälan om deltagande vid höstens läger bör göras [via denna länk](#) senast torsdagen den 8.11.2018. Anmäl er gärna i god tid så att ni undviker att hamna på kölistan. Genom att anmäla dig tillåter du att NÄID friidrott lagrar dina personuppgifter för lägerändamål. Dessutom kommer vi att överlåta uppgifter (namn, födelsedatum, specialdieter) till Kisakeskus.

Hoppas att så många tränare som möjligt kan ställa upp – lägret är ett utmärkt utbildningstillfälle!

Kom med och knyt kontakter!

med lägerhälsningar,

Tanja Taipale

tränarchef

NÄID Friidrott r.f.

tanja.taipale@idrott.fi

044-2021887

Myös suomenkieliset osallistujat ovat lämpimästi tervetulleita mukaan leireilemään!