



Hej!

Nu är det dags att anmäla sig till NÄID-läger för **Framtidsgrupp 2**, som under denna säsong gäller **2004-2005 födda** idrottare och deras tränare. Det blir två läger i **Kisakeskus i Pojo** vid tidpunkterna **10.-11.11.2017** och **16.-17.3.2018**. 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, 3-steg och kula. Inga resultat- eller motsvarande krav finns uppställda för deltagande – det viktiga är idrottarens eget intresse!

Det preliminära lägerprogrammet är följande:

<u>Fredag</u>	18.30	Lägeröppning (Auditoriet)
	19.00-20.45	Träning gruppvis
<u>Lördag</u>	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

Följande grenar med nämnda tränare finns på programmet:

sprint	Tobias Öhman
3-steg	Kira Kytölä
kula	Ida Otstavel

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 till undertecknad **senast torsdagen den 26.10.2017**. I anmälan bör framgå deltagarens namn, förening, födelsedatum och eventuella matallergier/specialdieter. Anmäl er gärna i god tid så att ni undviker att hamna på kölistan.

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!