

Hej!

Det är igen lägerdags för NÅIDs **Framtidsgrupp 2**, dvs. **2002-2003 födda** idrottare och deras tränare. Lägret hålls på **Kisakeskus i Pojo den 1.-2. april 2016**. Lägret 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. Den här gången ska vi träna gång, höjdhopp och spjutkastning. Inga resultat- eller motsvarande krav finns uppställda för deltagande – det viktiga är idrottarens eget intresse!

Lägerprogrammet är följande:

<u>Fredag</u>	18.30	Lägeröppning (Auditoriet)
	19.00-20.45	Träning gruppvis
<u>Lördag</u>	8.00	Morgonmål
	9.45-11.30	Träning gruppvis
	11.30	Lunch + tömning av rummen
	13.30-15.15	Träning gruppvis

Eventuella kompletteringar kan ännu göras.

Följande grenar med nämnda tränare finns på programmet:

gång	Elmo Koivunen
höjd	Patrik Eklund, Birgitta Sjöholm
spjut	Teo Takala (?)

Alla lägerdeltagare bör förbereda sig för grenträning inomhus samt uppvärmning utomhus. Höjdhoppsträningen hålls i bollhallen så det är bra att ha med sig ett par tossor som man INTE använder utomhus. Alla bör också ha med sig kvällsmat enligt eget behov för fredagkvällen.

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

Antalet lägerdeltagare är begränsat. Anmälan om deltagande bör göras till undertecknad **senast torsdagen den 17.3.2016**. Anmäl er gärna i god tid så att ni undviker att hamna på ”reservlistan”.

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

Vi ses i Kisakeskus!

Lägerhälsningar,
Birgitta Sjöholm
NÅID Friidrott r.f.
040-754 6430
kitta.sjoholm@gmail.com