

Hej!

Vårlägret för NÅID:s Framtidsgrupp 1 närmar sig! Lägre ordnas 10.-12.4. i Pajulahti och dess struktur är den samma som på hösten. De idrottare som kallas till lägre finns listade i bilagan och uttagningskriteriet är B-klassresultat i H/D 16-17 och A-klassresultat i F/P 14-15. Listan kan vara bristfällig så meddela gärna om eventuella fel. Meddela också om ni önskar att någon idrottare borde byta grengrupp eller om det finns idrottare utanför listan som ni önskar att ska få vara med.

Som tränare vid lägre fungerar:

sprint	Tobias Öhman
häck	Jari Pöntinen
uthållighet	Björn Stenvik (?)
hopp	Lars Fagerholm & Björn Andersson (lö 11.4.)
kast	Joachim Koivu

Basprogrammet för lägre är följande:

fre 10.4.	16.00-17.15	ankomst, inkvartering & middag (Iso Kukkanen)
	17.30-18.00	lägeröppning (Auditorio)
	18.30-21.30	gemensamt muskelkonditionstest för alla grupper (idrottshallen), grengruppsvisa tester
	21.00-22.00	kvällsbit (Iso Kukkanen)
	23.00	tystnad
lö 11.4.	7.30-8.30	morgonmål (Iso Kukkanen)
	9.30-12.00	träning grengruppsvis (idrottshallen/ute)
	11.30-13.00	lunch (Iso Kukkanen)
	14.30-17.00	träning grengruppsvis (idrottshallen/ute)
	16.30-18.00	middag (Iso Kukkanen)
	19.30-21.00	träning grengruppsvis (idrottshallen/ute)
	21.00-22.00	kvällsbit (Iso Kukkanen)
	23.00	tystnad
sö 12.4.	7.30-8.30	morgonmål (Iso Kukkanen)
	9.30-12.00	träning grengruppsvis (idrottshallen/ute)
	11.30-13.00	lunch (Iso Kukkanen) + hemfärd

Programmet kompletteras ännu med grengruppsvisa föreläsningar.

Priset för lägre är 150 €/idrottare och 75 €/tränare; för de sistnämnda subventionerar distriktet den överskridande delen. Faktureringen sker i efterskott. Från varje förening som skickar idrottare till lägre bör minst en tränare/förälder finnas på plats under hela lägerveckoslutet.

Denna gång har vi **mindre antal lägerplatser** än normalt, så anmäl er gärna i god tid så att ni undviker att hamna på "reservlistan". Anmälningstiden går ut **fredagen den 27.3 kl. 12**. Meddela också ifall någon redan anmäld idrottare tvingas utebli.

Lägerhälsningar,  
Birgitta Sjöholm  
NÅID Friidrott r.f.  
040-754 6430  
[kitta.sjoholm@gmail.com](mailto:kitta.sjoholm@gmail.com)