

Hej!

Vårlägre för NÅID:s Framtidsgrupp 1 närmar sig! Lägre ordnas 11.-13.3. 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. Även de idrottare som deltog på höstlägre är med på listan. Anmälan om deltagande (**NÄRVARO eller FRÅNVARO**) bör göras **senast torsdagen den 25.2**. Meddela också ifall någon idrottare vill byta grengrupp.

Enligt beslutet på höstens tränarpalaver så är även idrottare utanför listan välkomna som är vana vid att träna och helst har fyllt 14 år. Meddela om ni har sådana idrottare i er förening. Det skulle också vara viktigt att snarast möjligt veta hur många av era idrottare på listan blir borta.

Priset för lägre är 150 €/idrottare och 80 €/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 lägreveckoslutet.

Basprogrammet för lägre är följande:

- | | | |
|-----------|-------------|---|
| fre 11.3. | 16.00-17.45 | ankomst, inkvartering & middag |
| | 18.00-18.30 | lägeröppning |
| | 18.45-21.30 | träning grengruppsvis |
| | 21.00-22.00 | kvällsbit |
| | 23.00 | tystnad |
| lö 12.3. | 7.30-8.30 | morgonmål |
| | 9.30-12.00 | träning grengruppsvis |
| | 11.30-13.00 | lunch |
| | 14.30-17.00 | träning grengruppsvis |
| | 16.30-18.00 | middag |
| | 19.30-21.00 | gemensamt muskelkonditionstest för alla grupper |
| | 21.00-22.00 | kvällsbit |
| | 23.00 | tystnad |
| sö 13.3. | 7.30-8.30 | morgonmål |
| | 9.30-12.00 | träning grengruppsvis |
| | 11.30-13.00 | lunch + hemfärd |

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

NÅID FRAMTIDSGRUPP 1 (1998-2001) / PAJULAHTI VÅREN 2016

sprint

Ahmed Ahmed -98	Helsingfors IFK
Asargiotis Anna-Maria -00	Helsingfors IFK
Bergqvist Aino -01	Helsingfors IFK
Blomqvist Jonni -98	Borgå Akilles
Ek Cecilia -01	Borgå Akilles
Falck Emma -98	Helsingfors IFK
Forsström Karan -01	IF Raseborg
<i>Granroth Sandra -01</i>	<i>Borgå Akilles</i>
Granqvist Mikael -99	IF Sibbo-Vargarna
Gripenberg Claudia -99	Esbo IF
Gustavson Teemu -99	Borgå Akilles
Haikonen Jeremias -98	Helsingfors IFK
Huhtanen Wilma -01	Lovisa Tor
Illman Henrik -01	Borgå Akilles
Johansson Robert -99	Esbo IF
<i>Jungar Wilma -02</i>	<i>Esbo IF</i>
<i>Järvensivu Meri -01</i>	<i>Esbo IF</i>
<i>Kaarna Mandi -01</i>	<i>Esbo IF</i>
Kemppinen Lotta -98	Helsingfors IFK
<i>Korkman Catarina -02</i>	<i>Esbo IF</i>
<i>Könönen Eino -00</i>	<i>Borgå Akilles</i>
Lahtinen Lotta -98	IF Raseborg
Lehtimäki Jesse -98	Helsingfors IFK
Lindahl Elias -01	Esbo IF
Mattila Nea -99	Helsingfors IFK
Mäkinen Pavel -00	Helsingfors IFK
Niva Daniel -01	Esbo IF
Nsukami Joonatan -99	IF Sibbo-Vargarna
Rinne Juho -98	Helsingfors IFK
Rohula Veronica -98	Helsingfors IFK
Salin Akseli -01	Helsingfors IFK
Tallqvist Filippa -01	Borgå Akilles
Tallqvist Max -01	Borgå Akilles
<i>Tammelinen Miro -02</i>	<i>Helsingfors IFK</i>
<i>Tanninen Riia -99</i>	<i>Borgå Akilles</i>
Torppa Kaisla -01	Esbo IF
Tuomilehto Lauri -99	Borgå Akilles
Wedenberg Isac -01	Borgå Akilles
Westerlund Max -00	Sjundeå IF
Yildirim Batuhan -01	Helsingfors IFK

(40)

häck

Ahmed Ahmed -98	Helsingfors IFK
Chen Antti -01	Helsingfors IFK
Heikkinen Tatu -00	Helsingfors IFK
<i>Juslin Noora -99</i>	<i>Borgå Akilles</i>
Karjalainen Cassandra -99	Helsingfors IFK
Kouri Samuel -98	Borgå Akilles
Lahti Victoria -01	Pargas IF

Lehikoinen Viivi -99	Helsingfors IFK	
Mickos Elin -00	IF Sibbo-Vargarna	
Radionov Sander -00	Helsingfors IFK	
Rantanen Sofia -01	Helsingfors IFK	
Salomaa Meeri -01	Esbo IF	
Sinervo Cecilia -01	Helsingfors IFK	
Sinkkonen Pekka -98	Helsingfors IFK	
Sundén Minja -98	IF Sibbo-Vargarna	
Tallbacka Anton -99	Helsingfors IFK	
Ylöstalo Elias -98	IF Sibbo-Vargarna	(17)

uthållighet

Airola Emmy -98	Hangö IK	
Auvinen Ella -99	Esbo IF	
Ekstam Vanessa -99	Esbo IF	
Engblom Casimir -99	Helsingfors IFK	
Forsman Sofia -00	Sjundeå IF	
Dahlström Robin -01	IF Raseborg	
Haataja Sanni -00	Esbo IF	
Holmström Hanna -98	Hangö IK	
Ibrahim Ahmed -98	Helsingfors IFK	
Ingman Patrik -01	IF Raseborg	
<i>Jäppinen Konsta -01</i>	<i>Esbo IF</i>	
Kytölä Kim -99	Esbo IF	
Lindholm Kevin -99	Lovisa Tor	
Lindholm Remi -98	Lovisa Tor	
Lindström Amanda -01	IF Sibbo-Vargarna	
Lundmark Daniel -98	Helsingfors IFK	
Newby Ossian -01	Helsingfors IFK	
Saarikangas Silja -01	Helsingfors IFK	
Sandell Cedrik -01	IF Raseborg	
Siltanen Lauri -98	Helsingfors IFK	
Stillman Vega -01	Sjundeå IF	
Talsi Emil -99	IF Raseborg	
Turtola Armi -01	Esbo IF	
Tuusjärvi Netta -00	Helsingfors IFK	
Visuri Ilari -98	Helsingfors IFK	
Åström Hugo -98	Helsingfors IFK	(26)

hopp

Andersson Saga -00	Esbo IF
Berglund Betty -01	Sjundeå IF
von Bonsdorff Robin -99	Esbo IF
Chen Heikki -98	Helsingfors IFK
Gustafsson Marielle -00	Esbo IF
Gustafsson Tiia -98	IF Raseborg
Hakanpää Marcus -01	Dragsfjärds IK
Hildéen Erin -01	Sjundeå IF
Huuskola Tuukka -98	Esbo IF
Kalliomäki Iida -98	Esbo IF
Konttinen Pinja -00	Helsingfors IFK

von Kraemer Cecil -01	Borgå Akilles
Kunnas Anton -99	IF Sibbo-Vargarna
<i>Kölhi Eeka -01</i>	<i>Helsingfors IFK</i>
Laine Sahra -98	Helsingfors IFK
Laine Sharon -00	Helsingfors IFK
Lehtimäki Henrik-00	IF Sibbo-Vargarna
Liljendal Sandra -00	Borgå Akilles
Lipasti Tilda -98	Helsingfors IFK
Lundqvist Sebastian -01	Borgå Akilles
Mikkela Venla -00	Helsingfors IFK
Mäntylä Severi -01	Borgå Akilles
Mäntynen Anniina -00	IF Raseborg
Nyström Ron -01	Borgå Akilles
Nynäs Nicolina -99	IF Raseborg
Ounaslehto Ida -00	Esbo IF
Pajasmaa Sanni -99	Helsingfors IFK
<i>Pastewka Molly -00</i>	<i>Esbo IF</i>
Puumalainen Henri -98	Borgå Akilles
<i>Rantanen Viivi -02</i>	<i>Helsingfors IFK</i>
Rautelin Riina -99	Esbo IF
Savolainen Lauri -00	Helsingfors IFK
Sillander Sid -99	Esbo IF
<i>Tanninen Riia -99</i>	<i>Borgå Akilles</i>
Tillander Casper -00	IF Sibbo-Vargarna
Wikström Emmy -99	IF Sibbo-Vargarna
Äikää Milla -01	Helsingfors IFK

(37)

kast

Ahola Joonas -99	Sjundeå IF
Anttila Emilia -00	Borgå Akilles
Auvinen Roope -98	Sjundeå IF
<i>Berglund Arthur -01</i>	<i>Sjundeå IF</i>
Björksten Jens -01	Borgå Akilles
Björksten Jonathan -00	Borgå Akilles
Falck Sara -00	Virkby Start
Helander Benjamin -98	IF Raseborg (utomlands)
Gustafsson Nicole -00	Esbo IF
Himberg Jonathan -00	IF Raseborg
Lahtinen Sara -99	Borgå Akilles
Lahtinen Toma -99	Helsingfors IFK
Liljendal Amanda -98	Borgå Akilles
Lindholm Edward -98	IF Raseborg
Lundström Josefine -98	IF Raseborg
Meriheinä Felicia -01	Liljendal IK
Mutanen Alekski -99	Helsingfors IFK
Mäkälä Antti -01	IF Raseborg
Rönberg Tommy -01	Kyrkslätt IF
Röpelinen Tuukka -99	Helsingfors IFK
Sannholm Lucas -01	Sjundeå IF
Sorvari Jenna -00	Borgå Akilles
Söderholm Tobias -01	Sjundeå IF

Törrönen Susanna -98	Esbo IF	
Wiberg Martin -00	IF Raseborg	
Voutilainen Ellen -00	Sjundeå IF	
Vuorio Anton -98	IF Raseborg	
Österlund Sara -01	Hangö IK	
Österman Andrea -99	Helsingfors IFK	(28)