



NÅID Friidrotts framtidsläger 5-6.11.2022

NÅID Friidrott kommer att arrangera ett läger för framtidsgruppen - friidrottare födda under åren 2006 – 2009.

Lägret arrangeras i Kisakeskus idrottsinstitut, Fiskars/Raseborg. Lägret inleds lördag 5.11 kl. 10 och avslutas söndag 6.11 kl. 13 efter lunchen.

Idrottarna har möjlighet att delta i en sprint-, hopp- eller kastgrupp. Under höstlägret prioriterar vi grundträning i de olika grengrupporna. Om vädret tillåter kommer vi att träna en del utomhus. På programmet finns även styrketränningsinstruktioner och -övningar samt muskelkonditionstest.

Det finns möjlighet till stavhoppsträning på lördag. För att det skall förverkligas, önskas att intresserade stavhoppare meddelar om det i samband med lägeranmälan.

Plats finns för 30 lägerdeltagare och avgiften är 80€/person.

Bindande anmälningar senast **20.10** till Emelie Österman per e-postadressen emelie.osterman@outlook.com. Meddela namn, födelseår, e-postadress + tfn, förening, eventuella matallergier eller annat och ifall intresse för stavhopp finns. Frågor om lägret kan också riktas till Emelie.

Närmare lägerinformation meddelas deltagarna efter att anmälningstiden utgått.

