

Välkomna till höstens

# Friidrottsläger

för Norrlands bästa 14-15-åringar



Arrangörer: UC Norrland och Riksfriidrottsgymnasiet i Umeå

Plats: Umeå

Datum: 23-25 oktober 2009

## Information Friidrottsläger 23-25 oktober 2009.

UC Norrland och Riksfriidrottsgymnasiet i Umeå inbjuder aktiva samt deras tränare till ett träningsläger i Umeå för födda 1994-95. Ytterligare ett läger är planerat, till maj 2010. Inbjudan till denna träff skickas ut i mars-april.

**Syftet** med denna uppföljningsträff är att de ungdomar som tillhör Norrlandseliten ska träffas, träna och utvecklas tillsammans. För att höja kvaliteten och bredda vårt kontaktnät bjuds även en del ungdomar söderifrån in.

Träffen är öppen för alla intresserade norrlandsungdomar! Vi skickar dessutom ut en personlig inbjudan till ett antal ungdomar och deras tränare via deras förening. Vi ser gärna att **tränaren** till den aktive följer med och går den Fördjupning för ungdomstränare som ordnas parallellt med lägret, se separat inbjudan. Detta för att ta tillvara kunskap från både hemmatränare och träffens instruktörer samt att ett kontaktnät skapas även mellan tränarna.

**Instruktörer** är FIG Umeås tränare Niklas Lindskog, sprint/häck, Urban Aruhn, medel/lång, Jan Bäck, hopp och Hans Källén, kast. Niklas Lindskog kommer vara den som ordnar allt praktiskt runt träffen.

**Deltagaravgiften** för denna träff är 900 kr. I detta pris ingår logi på Umeå vandrarhem (ta med sängkläder), mat och aktiviteter enligt program. 500 kr **återbetalas** av Svenska Friidrottsförbundet genom idrottslyftet (betalas ut till föreningen). Nettokostnaden bli alltså endast 400 kr per person!

**Anmälan** senast torsdagen den 1 oktober till [niklas.lindskog@umea.se](mailto:niklas.lindskog@umea.se). Anmälan är bindande!

**Betalning** sker till Friidrottsgymnasiets Skol-IF:s plusgiro 137 25 91-6 i senast den 1 oktober.

Frågor: Niklas Lindskog per mail eller tel. 070-676 24 70.

Välkommen till din anmälan!

Idrottshälsningar,  
Riksfriidrottsgymnasiet i Umeå

## Program Friidrottsläger 23-25 oktober 2009.

Fredag 23/10	19:00 – 19:15	Upprop Dragonens friidrottshall. Genomgång av helgens program.
	19:30 – 21:00	Gemensam träning.
	Cirka 21:00	Kvällsfika plus inkvartering på vandrarhemmet. Glöm inte sängkläder!
Lördag 24/10	07:00 – 08:30	Frukost på vandrarhemmet.
	08:30 – 11:30	Träning i grengrupperna.
	11:30 – 12:30	Lunch
	13:00 – 14:00	Information om FIG Umeå.
	14:00 – 16:00	Träning i grengrupperna.
	16:30 – 17:30	Middag.
	18:00 – 20:00	Kvällsaktivitet. Förslag beachvolley + bad.
	Cirka 21:00	Kvällsfika på vandrarhemmet
Söndag 25/10	07:00 – 08:30	Frukost på vandrarhemmet.
	08:30 – 10:30	Träning i grengrupperna.
	10:30 – 11:30	Föreläsning: Kostens betydelse för den växande idrottaren.
	11:30 – 12:00	Utvärdering
	12:00 -	Lunch