

Välkomna till höstens

Friidrottsläger

för Norrlands bästa 14-15-åringar



Linn Jonsson och Malin Johansson, IFK Strömsund, på JEM19 i Tallinn 2011

Arrangörer: UC Norrland och Riksfriidrottsgymnasiet i Umeå

Plats: Umeå

Datum: 25 – 27 november 2011

Information Friidrottsläger 25 – 27 november 2011.

UC Norrland och Riksfriidrottsgymnasiet i Umeå inbjuder aktiva samt deras tränare till ett träningsläger i Umeå för födda 1996-97.

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

Även äldre aktiva är välkomna men verksamheten är anpassad efter åldern 14-15 år! 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 Anneli Johansson, sprint/häck, Jan Bäck och Niklas Lindskog, hopp och Hans Källén, kast. Anton Asplund medel/lång, tar hand om den grengruppen. Hans Källén kommer vara den som ordnar allt praktiskt runt träffen.

Deltagaravgiften för denna träff är 1000 kr. I detta pris ingår logi på First Camp Umeå (ta med sängkläder), mat och aktiviteter enligt program. 500 kr **återbetalas** av Svenska Friidrottsförbundet genom idrottslyftet (betalas ut till föreningen). Nettokostnaden blir alltså endast 500 kr per person!

Anmälan senast måndagen den 14 november till hans.kallen@umea.se. Anmälan är bindande!

Betalning sker till Friidrottsgymnasiets Skol-IF:s plusgiro 137 25 91-6 i senast den 14 november.

Frågor: Hans Källén per mail eller tel. 070-366 45 57, eller Niklas Lindskog tel. 070-676 24 70.

Välkommen till din anmälan!

Idrottshälsningar,
Riksfriidrottsgymnasiet i Umeå & UC Norrland

Program Friidrottsläger 25 – 27 november 2011.

Fredag 25/11	19:00 – 19:15	Upprop Dragonens friidrottshall. Genomgång av helgens program.
	19:30 – 21:00	Gemensam träning.
	Cirka 21:00	Kvällsfika plus inkvartering på campingen. Glöm inte sängkläder!
Lördag 26/11	07:00 – 08:30	Frukostbuffé på campingen.
	09:00 – 11:00	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 – 20:00	Middag + Kvällsaktivitet.
	Cirka 21:00	Kvällsfika på campingen.
Söndag 27/11	07:00 – 08:30	Frukostbuffé på campingen.
	09:00 – 11:00	Träning i grengrupperna.
	11:00 – 12:00	Avslutande gemensamt träningspass.
	12:00 -	Lunch + Utvärdering.