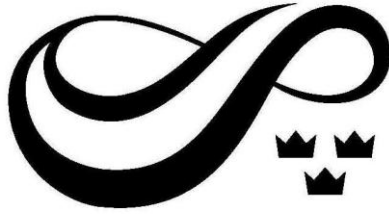


TEAM NORRLAND



SWEDISH ATHLETICS



## INBJUDAN

Norrlandsprojektet i friidrott och UC Norrland i samverkan med  
Friidrottsgymnasiet i Umeå och Skellefteå AIK Friidrott.

# UTVECKLINGSLÄGER FÖRDJUPNINGSKURS

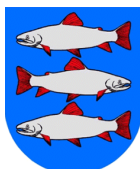
ungdomar 15år o äldre (f. 93-97) & alla tränare

**Skellefteå 29-31 juli 2012**

**Tid & plats:** Norrvalla IP, Skellefteå. samling efter Norrlandsmästerskapens slut söndagen 29 juli ca kl.16.00,  
måndag 30 juli 09.00-22.00, tisdag 31 juli 09.00-13.00

**NLM:** Lägret genomförs i anslutning till året NLM som arrangeras av Skellefteå AIK Friidrott 28-29/7.  
Vi ser dig gärna med i startfältet där och samlas efter tävlingarna för ett utvecklande läger tillsammans. Mer  
information om tävlingen: <http://www.aikfriidrott.com/>.

**Kostnad:** För att ta en viss hänsyn till olika avstånd och reskostnader har vi fastställt följande  
avgifter: Jämtland/Härjedalen, Ångermanland och Medelpad samt nordliga Norrbotten som Haparanda, Gällivare  
och Kiruna gäller läger 600 SEK, fördjupning 1 200 SEK. För övriga i Norrbotten samt Västerbotten gäller läger  
800 SEK, fördjupning 1500 SEK.



För de aktiva som inte redan har den ingår också UC Norrlands fräcka träningströja i funktionsmaterial (värde 200 SEK). **Idrottslyftet** stödjer aktiva födda 93-97 med 600 SEK/PP och tränare som går fördjupning med 1 200 SEK/PP. Bidraget söks när vi redovisar vilka som genomfört och betalas ut till resp. förening. Avgifterna betalas in i samband med anmälan till UC Norrland/Ångermanlands FIF 49 54 33 - 5

### **Anmälan och Frågor Anmälan senast 6 juli , därefter i mån av plats +200 SEK**

Ange namn, personnummer, adress, e-post och förening vid anmälan samt om du är aktiv vilka grenar du vill ägna dig åt under utvecklingsträffen.

Det kan var en god idé att göra en mycket tidig anmälan till denna aktivitet!

Anmälan görs till Per Jutterström, [per.jutterstrom@vbidrott.rf.se](mailto:per.jutterstrom@vbidrott.rf.se), 010-476 48 74 , 0702-81 81 88(sms).

Frågor också till Anna Jonsson, [anna.jonsson@vbidrott.rf.se](mailto:anna.jonsson@vbidrott.rf.se), 010-476 54 15

**Mer information** Kommer att läggas ut eftersom det blir klart på UC Norrlands facebook sida, <http://www.facebook.com/#!/groups/ucnorrland/>, se till att bli medlem där!

**Logi** Boendet för de aktiva blir på Norrhammarskolan. Lite enklare trevligt & socialt så planera för att ta med luftmadrass, sängkläder och egen handduk. Tränare som går fördjupning kan välja att bo med de aktiva (ange detta vid anmälan!) annars blir det prel. campingstugeboende med delar av ledarstaben. Vi har självklart ledare med de aktiva! För allt boende gäller att ta med sängkläder och handduk

**Instruktörer** som är definitivt klara är alla etablerade junior/elittränare. Jan Bäck, Niklas Lindskog, Hans Källén, Anna Jonsson och Per Jutterström. Vi jobbar på fler instruktörer och att du ska få bra stöd oavsett vilken gren/grengrupp du vill utveckla.

### **Prel. program:**

	<b>Utvecklingsträff</b>	<b>Fördjupningskurs</b>
Söndag 29 juli		
16.00	Samling	Samling
17.00	Praktik: Regeneration/Rörlighet	Praktik: Regeneration/Rörlighet
18.00	INSPIRATION	INSPIRATION
19.30	MIDDAG	MIDDAG
Måndag 30 juli		
08.00	FRUKOST	FRUKOST
10.00	Praktikpass Norrvalla	Praktikpass Norrvalla
12.00	LUNCH	LUNCH
13.00	"Ungdomsforum"	"Träningsplanering work shop"
15.00	Praktikpass Norrvalla	Praktikpass Norrvalla
17.30	MIDDAG	MIDDAG
19.00	Kvällsaktivitet	Föreläsning: Skadeprevention
20.30	FIKA	FIKA
Tisdag 31 juli		
08.00	FRUKOST	FRUKOST
10.00	Praktikpass Norrvalla	Praktikpass Norrvalla
12.00	LUNCH	LUNCH
13.00	Avslutning, utvärdering	Avslutning, utvärdering



**Varmt välkommen**