

## ÖID:s träningsdagar för juniorer 2024–2025

ÖID friidrott arrangerar fyra träningsdagar för juniorer från ÖID-föreningar under vintern 2024–2025. Vi riktar oss i första hand till friidrottare födda 2008–2011, men även äldre juniorer kan delta.

Träningsdagarna arrangeras på lördagar. Första träningsdagen arrangeras på Norrvalla i Vörå (där tränar vi också utomhus om vädret tillåter) och de övriga i Botniahallen i Korsholm. Vi tränar två pass med paus för lunch. I träningsdagarna ingår också föreläsningar.

Du väljer själv med vilken grengrupp du vill träna och träningarna leds av kunniga friidrottstränare. Träningsdagarna är i första hand tänkta för de friidrottare som deltar i tävlingar, men det enda kravet för att delta är att idrottarna klarar av att göra två träningspass under en dag.

Vi hoppas också att idrottarnas personliga tränare deltar i träningsdagarna. En tränare/idrottare ingår i priset.

Träningsdagarna kostar 20 euro/gång och då ingår lunch. Avgiften betalas på plats, kontant eller med Mobilepay. Alla tar sig till och från träningsdagarna på egen hand.

### Träningsdagarna är planerade till:

Lördagen den 16 november på Norrvalla klockan 9.00–15.00.

Lördagen den 14 december i Botniahallen klockan 10.00–16.00.

Februari 2025 (datum senare).

Mars 2025 (datum senare).

Du anmäler dig till den första träningsdagen, **senast torsdagen den 7 november**, via denna länk: <https://forms.gle/aMiRKmBxEkmAbPd29> Tränarna anmäls på samma formulär. Anmälan är bindande, eventuella bortfall på grund av sjukdom ska meddelas till [mikael.nordman@idrott.fi](mailto:mikael.nordman@idrott.fi) innan träningsdagen inleds.

Lägerprogram skickas inför träningsdagarna med e-post till alla som har anmält sig.

### Mera information:

Inger Nabb

[inger.nabb@idrott.fi](mailto:inger.nabb@idrott.fi)

050-5120965

Mikael Nordman

[mikael.nordman@idrott.fi](mailto:mikael.nordman@idrott.fi)

040-6701898