

VIS FRIDROTTSLÄGER FÖR BARN 2020

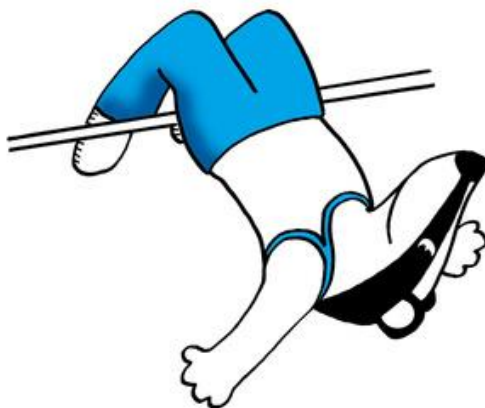


På lägret får man prova på **sprint- och häcklöpning, höjd, stavhopp, spjut, kula, längd m.m.**

Lägret passar både för nybörjare och för dem som har tränat friidrott förut. Barnen delas in i olika grupper enligt ålder och erfarenhet. På grund av rådande omständigheter gör vi en del specialarrangemang. Vi delar upp oss i mindre grupper och tar regeringens restriktioner i beaktande. Platsen för sommarlägret är ännu oklar men vi strävar efter att varje grupp får vara vid Karlsplan åtminstone en dag. Vi har också begränsning på antalet barn per grupp. Grupp 1 max 20 personer och grupp 2 max 20 personer. Från och med 1.6 gäller restriktioner på 50 personer, men vi vill hålla oss på säkra sidan. Utrustning kommer att användas med eftertanke.

1-5.6 och 8-12.6

- **Grupp 1 f. 2012-2015. Brändöplan må-to.
Karlsplan fredag.**
- **Grupp 2 f. 2007-2011.
Karlsplan må-to. Brändöplan fredag.**
- **kl. 12-16**



Pris: 70€ för en vecka, 110€ för 2 veckor (betalas på plats första dagen).

I priset ingår en unik "Sommarfriidrott 2020" t-skjorta.

Klädsel: Kläder och skor som passar för idrott.

Varma kläder eller regnkläder,

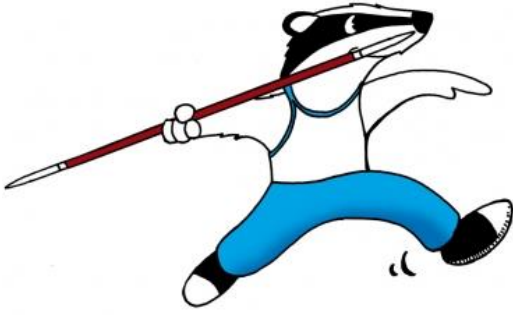
enligt väder. All träning sker utomhus oberoende av väder!

Ta med drickaflaska och ett litet mellanmål!

Vår ambition är att alla skall älska att röra på sig och att de får en positiv, stimulerande och utmanande vecka. OBS! Vissa förändringar kan ske ännu i upplägg!

Anmälning och info till martin.grandell@gmail.com (senast må 29.5)

Meddela vilken grupp, idrottarens namn, födelseår och eventuella sjukdomar/
allergier, vårdnadshavarens namn och kontaktuppgifter samt
t-skjortans storlek (120/140/160/XS)



YLEISURHEILULEIRI LAPSILLE 2020

Leirissä saa kokeilla esimerkiksi nopeus- ja aitajuoksua, korkeutta, seiväshyppyä, keihäänheittoa, kuulaa, pituutta jne. Leiri sopii aloittelijoille sekä niille jotka ovat yleisurheilleet ennenkin. Noudatamme hallituksen ja THL:n rajoituksia sekä suosituksia tänä vuonna mikä tarkoittaa hieman erikoisjärjestelyä. Jaamme ryhmät pienempiin ryhmiin ja ryhmät toimivat myös eri paikoilla. Tänä vuonna myös maksimimäärä on 15 hlö per ryhmä. Hallituksen suositus 1.6 jälkeen on 50 hlön rajoitukset mutta otamme tilanteen varmaan päälle. Vielä emme 100 % varmuudella pysty lyömään lukkoon leirin sijainnit mutta koitamme järjestää alla olevan tiedon mukaan. Välineitä käytämme järjen mukaan.

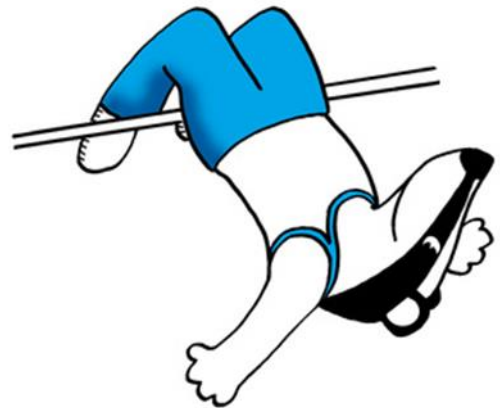
Lapset jaetaan eri ryhmiin iän ja kokemuksen mukaan. Vetäjinä toimivat aktiiviset yleisurheilunuoret ja aikuiset valmentajat.

Kaarlen kenttä 1-5.6 ja 8-12.6

- Ryhmä 1 s. 2012- 2015 Palosaaren kenttä ma-to. Kaarlen kenttä perjantaina.
- Ryhmä 2 s. 2007- 2011. Kaarlen kenttä ma-to. Palosaaren kenttä perjantaina.
- klo 12–16

Hinta: 70€ 1 viikko, 110€ 2 viikkoa (voit osallistua ensimmäiseen viikkoon, toiseen tai molempiin.)
Maksetaan käteisellä ensimmäisenä päivänä.
Hintaan kuuluu ”kesäurheilu” t-paita.

Harjoittelemme ulkona säästä riippumatta. Vaatteet ja kengät jotka sopivat liikkumiseen. Lämpimät vaatteet ja sadevaatteet mukaan. Olemme ulkona säästä riippumatta! Muistakaa myös ottaa mukaan juomapullo sekä välipalaa. HUOM! Joitakin muutoksia voi vielä ilmestyä!



**Ilmoittautumiset ja tiedot martin.grandell@gmail.com,
040-8525003 (viimeistään ma 29.5).**

Ilmoita mihin ryhmään lapsesi osallistuu, lapsesi nimi, syntymäpäivä ja mahdollisista sairauksista/ allergioista. Ilmoita myös huoltajan nimi, yhteystiedot sekä t-paidan koko (120/ 140/ 160/ XS)

Snabb påminnelse:

- a) Du kommer väl inte på läger om du är förkyld eller känner dig sjuk.
- b) Desinficera händerna före lägret. Vi har desinfektionsmedel att använda.
- c) Vi strävar efter att det inte sker onödiga kontakter vid lekar och program.
- d) Strävar efter säkerhetsavstånd ca 2m.
- e) Utrustning desinficeras före och efter användning.

Nopea muistutus:

- a) Ethän tule leirille jos tunnet itsesi kipeäksi.
- b) Desinfioi kädet ennen leiriä. Meillä on desinfiointivarusteet leirillä
- c) Koetamme välttää turhia kontakteja leikkiessä ja urheillessa.
- d) Turvavälit n. 2m
- e) Välineet desinfioidaan ennen ja jälkeen harjoituksia.