



GOTLAND - STOCKHOLM

SVENSK FRIIDROTT

Sommarläger 17-19 juni, Södertälje IP

Snart börjar det närma sig lägerstart! Vi är sex ledare som är taggade på att få träna och hänga med er!

Vi ses måndag den **17:e juni klockan 09.15 på Södertäljes IP**. Där samlas vi och välkomnar er alla till lägret för att sedan sätta i gång med förmiddagsträningen. Därefter blir det lunch på arenan innan vi tar vi oss gemensamt till vårt boende på Hagabergs vandrarhem, 900m från arenan. Eftermiddagen består av ytterligare ett teknikpass för att sedan äta middag på boendets restaurang. Personalen där har fått information om diverse matpreferenser, samma gäller för frukost och lunch. Efter en god natts sömn äter vi frukost och kör ett lugnare pass på förmiddagen. På eftermiddagen kör vi teknikpass 3 innan middag och gemensam aktivitet på kvällen. Dag tre tar vi vårt pick och pack till arenan och avslutar lägret med ett sista teknikpass och gemensam lunch. **Sluttid är 13.00 den 19 juni på Södertäljes IP.**

Förutom frukost, lunch och middag kommer vi även att bjuda på lite kvällsmat då middagen är tidigt.

Saker att tänka på innan/under lägret:

- Ett begränsat antal stavar kommer att finns att låna på Södertälje IP. Om man önskar träna med sina egna stavar, **ska egen stavtransport ordnas.**
- Det är **förbjudet att förtära nötter eller livsmedel innehållandes nötter** i anslutning till arenan, på boendet samt där måltider serveras.
- Notera att **förtäring av alkohol och droger är strängt förbjuden på denna resa.** Den som ertappas med att ha druckit alkohol eller använt droger kommer att skickas hem omgående.
- Sängkläder får man på vandrarhemmet,
- Adress; Idrottsvägen 3, 152 40 Södertälje

Om man som "skjutsare" har plats i sin bil och kan tänka sig att köra fler ungdomar, skriva gärna det i vändande mail. Samma gäller för er ungdomar som vill ha skjuts, så kan vi säkert lösa resvägen tillsammans!

Föräldrar som lämnar och hämtar gör alltså detta bägge gångerna vid Södertäljes IP!

För er som åker kommunalt heter närmaste hållplats **Idrottsvägen.**

För att ledarna inte ska vara helt främmande för er så kommer här en kort presentation:

Jeanette:

Hej! Jeanette heter jag och är universitetsutbildad friidrottstränare med lång erfarenhet, främst som mångkamp- och hopptränare, av träning från barn till seniorelit. Haft flera landslagsuppdrag och aktiva på Ungdoms OS (aktiv: brons i höjd), Ungdoms EM(aktiv: silver i tresteg), Junior EM (stav) flera år som coach i P19 mångkampslagslag, flera Finnkamper (stav), Nordenkamper (stav) Lag EM (stav) samt fler häftiga uppdrag. Idag tränar jag ett härligt ungdoms-/Juniorgång i Mälarö friidrott (främst i hopp). Efter grenskolan i stav har deltagare och tränare fortsatt att träffas och träna ihop. Tränar även en senior/juniorgrupp (Hellas) med flera internationella gäster, gruppen är främst inriktade mot stav och längd/tresteg. Flera av er har träffat mig som ansvarig ledare för Stockholms båda lag under RM inne i vintras,. Jag brinner för att träna barn, ungdomar, juniorer, seniorer, veteraner, ja alla, främst i alla häftiga och roliga hoppgrenar. Därför ska det bli kul att få träffa er. *Mitt motto: i friidrotten finns något för alla, det gäller bara att hitta det.*

Linnéa:

Linnéa heter jag och är 22 år gammal. Jag började med friidrott som nioåring och höll på i ungefär 10 år. Sedan hösten 2020 har jag varit tränare i min moderklubb IF Triangeln och sedan början av året är jag även aktiv som tränare i Sundbybergs IK och Hässelby SK. Som aktiv höll jag framför allt på med sprint och längdhopp och har som tränare även utbildat mig i häck. Det ska bli jättekul att få träffa alla och ha tre roliga friidrottsdagar ihop.

Stella:

Stella är utbildad idrottslärare och höll länge på med fotboll vilket slutade med spel i Allsvenskan innan hon sadlade om till medeldistanslöpare. **Minna:** Minna har tränat friidrott sedan hon var liten. Hon har erfarenhet av att vara platschef på Huidinge AIS Friidrottsskolor och ansvarig på Regionsmästerskapen

Peter:

Meriterad tränare sen många år tillbaka i Hammarby IF, duktig på många grenar, men kommer under lägret att fokusera på kast. Peter har mycket god hand med ungdomar

Patrick: Erfaren kastränare tillhörande Mälarhöjdens IK, men tränar aktiva även i andra klubbar och arbetar regelbundet som instruktör åt Gotland-Stockholms Friidrottsförbund.

Jeanette är huvudledare på lägret. Om ni har några frågor när ni Jeanette på: jeanette@marknadskompetens.se, **070-757 05 43**.

Vi ses den 17:e Juni i Södertälje!

Hälsningar,

Jeanette och resten av ledarna

Nedan ser ni en övergripande mall för packlista:

Packlista

- Gympaskor
- Teknikskor (Det man önskar ta med, spikskor, kastarskor, hoppskor, osv)
- Träningskläder (Kläder efter väder! Ta gärna med lager på lager då temperaturen ändras mycket från morgon, eftermiddag och kväll)
- Vattenflaska
- Myskläder
- Sovkläder
- Strumpor
- Underkläder
- Vardagskläder att äta middag i
- Hygienartiklar (Deo, tandborste, tandkräm, duschtvål, osv)
- Handduk
- Mobilladdare
- Tofs (om man har hår som behöver sättas upp)
- Keps
- Solkräm