

Upplands skidförbund bjuder in till sommarträningsläger i Öregrund

Nu drar vi igång ett nytt verksamhetsår med Upplands skidförbund och inleder med sommarläger i Öregrund!

När: Start lördag 29 juni klockan 9.00, ombytta för distanslöpning. Lägret avslutas söndag 30 juni klockan 14.00.

Var: Öregrund, samling vid bordtennishallen (Sven-Persson hallen, Bryggaregatan 4. Lat 60.335498, lon 18.435981).

Vem: Alla träningssugna barn (födda 2009 och äldre), ungdomar, juniorer, seniorer, föräldrar och ledare är välkomna att delta i lägret. Yngre deltagare, födda 2008 och 2009, ska ha med sig en ansvarig vuxen.

Tränare: Från Upplands skidförbund och klubbledare i Upplandsdistriktet. Träningsgrupper med ledare som kommer att finnas vid lägertillfället:

- Junior och senior
- Folksam-cup (födda 04-05)
- ICA-cup (födda 06-07)
- Ungdomsgrupp (08-09) (förutsätter att man har en ansvarig ledare på plats som kan ställa upp som tränare för gruppen)

Boende och mat: Hårt golv i bordtennishallen, matsal finns på plats. Samtliga måltider ingår i träningslägret. Lite frukt och en chokladbit kan vara gott att ha med sig.

Träningen (preliminärt):

Pass 1 lördag förmiddag: Distanslöpning

Pass 2 lördag eftermiddag: Styrka, spänst och rörlighet

Pass 3 söndag förmiddag: Rullskidor med fokus på teknik

Utrustning:

- Träningskläder för löpning och för styrka/spänst/explosivitetsträning utomhus eller inomhus (beroende på väder).
- Vätskebalte
- Rullskidor (klassiska) med skidskor, stavar (vassa stavpetsar) och hjälm, reflexväst, handskar och glasögon
- Badkläder och handduk
- Toalettprylar (tandborste, duschkräm mm)
- Liggunderlag/madrass, sovsäck, kudde
- Lite fickpengar

Kostnad: Självkostnadspris, cirka 500 kronor per deltagare. Avgift faktureras respektive klubb efter lägret.

Anmälan: Klubbvis till Anna Sjöberg via mail (anna@annaps.com) senast **2018-06-10**. I anmälan ska det framgå namn och födelseår på de aktiva. Varje klubb som deltar har minst en ansvarig ledare och vi tänker att alla ledare från klubbarna är med och stöttar som ledare på ett annat sätt under lägret. Ange även om det finns personer som har matallergier eller behöver specialkost. Bifoga faktureringsadress i anmälan för att underlätta administrationen. Har ni frågor kan ni höra av er till Anna Sjöberg via mail eller telefon 073-0910555.