

Upplands skidförbund bjuder in till sommarträningläger i Öregrund

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

När: Start lördag 1 juli klockan 9.00, ombytta för distanslöpning. Lägret avslutas söndag 2 juli klockan 14.00.

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

Vem: Alla träningssugna barn, ungdomar, juniorer, seniorer, föräldrar och ledare är välkomna att delta i lägret, yngre deltagare (födda 06 och yngre) ska dock 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 02-03)
- ICA-cup (födda 04-05)
- Ungdomsgrupp (06 och yngre)

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).
- Drickabälte
- Rullskidor (klassiska) med skidskor, stavar (vassa stavspetsar) och hjälm, reflexväst, handskar
- Badkläder och handduk
- Toalettprylar (tandborste, duschkräm mm)
- Liggunderlag/madrass, sovsäck, kudde
- Lite fickpengar

Kostnad: Självkostnadspris, cirka 350 kronor per deltagare. Avgift faktureras respektive klubb efter lägret.

Anmälan: Klubbvis till Anders Adill via mail (adill@home.se) senast 2017-06-26. I anmälan ska det framgå namn och födelseår på de aktiva. Finns det ledare i klubben som vill hjälpa till med träningarna anges detta samt vilka åldersgrupper som de kan tänkas hjälpa till i. 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 Anders Adill via mail eller telefon 076-1452500.