

INBJUDAN till barmarksläger Region 2 – killar och tjejer födda -03/-04/-05

Härmed inbjuds tjejer och killar födda -03/-04/-05 tillhörande region 2 till ett barmarksläger i Sundvall 25-26/5 2019, samling vid toppen av södra berget, där liften slutar . Syftet är att låta regionens U15/U16 åkare få träna tillsammans samt att lära känna varandra bättre. Regionsverksamheten är ett komplement till föreningsverksamheten och har ett utbildande syfte. Den är utformad tillsammans med skidförbundet och följer de riktlinjer som är anpassade för utveckling och progression. Fungerar också som en plattform för kommande gymnasieuttagningar.

Boende, Resa, Mat

Boende, resa, frukost och middag fixar ni själva. Reducerat pris kan fås på hotell södra berget genom att ange Idrottspris/region2. Lunch äter vi tillsammans på hotell södra berget och ingår i lägerkostnaden. Ange allergier i anmälan

Kostnad

Den ungefärliga kostnaden för lägret är 400 kr/ungdom och 310 kr för vuxna som vill ha matpaketet. (kan variera något beroende på antalet deltagare)

Anmälan

Anmälan görs genom anmälningsformulär, <https://forms.gle/BB5gTYHbgzzWCZUW7> för ungdomar och <https://forms.gle/VzK74cz3AyonVUSW8> för föräldrar. **OSA Måndag 20/5.** Anmälan är bindande.

Avgiften sätts in **KLUBBVIS** till Jämtland härjedalens bankgiro **438-7106** efter avslutat läger då priset kan variera något beroende på deltagarantal. Skicka ett mail med summan och avsändare till region2alpint@gmail.com

Ta med

Ta med Utrustning för fysträning ute, vattenflaska och ev. mellanmål, och ett glatt humör.

Välkomna!

Mats Cedervall 076-1441321 Region2alpint@gmail.com

Preliminärt program:

Lördag 25/5

09.00 Samling vid toppen av södra berget, där liften slutar. Ombytta för träning ute

09.15 Fystest 03-04, Koordination/Snabbhet/Spänst -05

11.00 Dusch och ombyte

11.30 Lunch

13.00 Föreläsning träningslära, utomhus

14.30 Fystest -05, Koordination/Snabbhet/Spänst 03-04

~16.30 Tack för idag

Söndag 26/5

09.00 Styrka 03-04, Kondition -05

11.00 Dusch och ombyte

11.30 Lunch

12.30 Information/diskussion om nästa säsong, utomhus

13.00 Styrka -05, Kondition -03-04

~15.00 Tack för idag