

INBJUDAN till barmarksläger Region2 – killar och tjejer födda -02/-03

Härmed inbjuds tjejer och killar födda -02/-03 tillhörande region 2 till ett barmarksläger i Vemdalen 1/9-3/9 2017.

Syftet är att låta regionens U15/U16 åkare få träna tillsammans och för att lära känna varandra bättre.

Tid och plats

Samling sker fredag den 1 september kl 19.00 på Vemdals skalet i Valles Stuga, ligger vi Skalet express. Rumsfördelning och incheckning sker i samband med samlingen.

Lägret avslutas på söndag den 3 september efter lunch ca kl 13.00.

Prel program

Fredag 1/9

- | | |
|-------|---|
| 19.00 | Samling |
| | <ul style="list-style-type: none">▪ Info om regionverksamheten 2016/2017, Fredrik Kingstad och Distriktstränarna.▪ Info SSF, Tobias Fellman, SSFs syn på barmarksträning▪ Rumsfördelning▪ Inkvartering |
| 22.00 | God natt |

Lördag 2/9

- | | |
|-------|---------------------------------|
| 08.00 | Frukost |
| 09.30 | Fysträning – styrka/kondition |
| 12.00 | Lunch |
| 14.00 | Fysträning – styrka/kondition |
| 18.00 | Middag |
| 19.00 | Clinic – skidfix -02 |
| 20.00 | Clinic- Skidfix -03 |
| 21.00 | Clinic-skidfix-ledare/föräldrar |
| 22.00 | Godnatt |

Söndag 3/9

- | | |
|-------|-------------------------------|
| 08.00 | Frukost |
| 09.30 | Fysträning – styrka/kondition |
| 12.00 | Lunch |
| 13.00 | Avslut och hemresa |

Boende och mat

Boende sker i lägenheter på Vemdals skalet. Helpension med fr/lu/mi under lördagen och fr/lu under söndagen ingår.

Kostnad

Kostnad för lägret är ca **400 kr/pers.** (vuxna & barn) I detta ingår boende och mat enligt ovan, samt träning.

Anmälan

Anmälan sker **KLUBBVIS** via mail till region2alpint@gmail.com , ska innehålla: namn, födelseår, klubb, info om ev allergier. Även ledare/föräldrar som behöver boende/mat skall anmälas!

Sista anmälningdag är söndag 27 augusti. Anmälan är bindande och efteranmälan tas endast emot i den mån det finns plats i lägenhet.

Betalning

Avgiften sätts in **KLUBBVIS** till Jämtland härjedalens bankgiro **efter avslutat läger** då vi inte vet antal deltagare och vi betalar endast städ och måltid/person

Betalningen sätts in på Bankgiro 438-7106, samt skicka ett mail med summan och avsändare till region2alpint@gmail.com

Ta med

Utrustning för fysträning inne och ute, vattenflaska, sänglinne, handduk och ett glatt humör.

Välkommen!

Fredrik Kingstad
070-538 42 90
Region2alpint@gmail.com

