

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

Härmed inbjuds tjejer och killar födda -03/-04 tillhörande region 2 till ett barmarksläger i Åre 31/8-2/9 2018. Syftet är att låta regionens U15/U16 åkare få träna tillsammans och för att lära känna varandra bättre.

OSA: 24/8

Tid och samling sker fredag den 31 augusti kl 19.00 i Åre på hotell Tott. Rumsfördelning och incheckning sker i samband med samlingen. Lägre avslutas på söndag den 2 september efter lunch ca kl 13.00.

Prel program

Fredag 31/8 20.30 Samling

- Info om regionverksamheten och lägerplanering, Mats Cedervall, Jesper Thomsson och Distriktstränarna.

- Info om uttagningsprocessen till skidgymnasium samt alprecimbra tävling i Italien.

22.00 God natt

Preliminärt program:

Lördag 1/9

Frukost 08.00

Tester 03 09.30

Fysträning 04 09.30

Tester 04 11.00

Fysträning 04 11.00

Lunch 13.00

Fysträning – team building 14.15

Middag 18.00

Föreläsning 19.00

Godnatt 22.00

Söndag 2/9

Frukost 08.00

Fysträning – styrka/kondition 09.30

Egen Macka/fika - 11.00

Fysträning – styrka/kondition 11.30

Avslut och hemresa 13.00

Boende sker på Hotell Tott Åre. Pris: 1100 kr/person inklusive frukost, lunch och middag på Lördag, frukost på Söndag. Det finns även möjlighet att delta utan boende, då blir priset 400 kr och då ingår endast lunch och middag.

Anmälan görs genom anmälningsformuläret som ni också fått i detta mail. Anmälan är bindande och efteranmälan tas endast emot i den mån det finns plats.

Betalning Avgiften sätts in KLUBBVIS till Jämtland härjedalens bankgiro efter avslutat läger då priset kan variera något beroende på deltagarantal.

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, och ett glatt humör.

På hotellet finns även tillgång till pool och gym.

Välkomna!

Mats Cedervall 076-1441321 och Jesper Thomsson 070-5707796 Region2alpint@gmail.com