

Upplands skidförbund bjuder in till sommarträningläger i Öregrund

När: Start lördag 28 juni klockan 9.00, ombytta för distanslöpning. Lägret avslutas söndag 29 juni klockan 14.00.

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

Vem: Alla träningssugna barn, ungdomar, föräldrar och ledare är välkomna att delta i lägret, yngre deltagare (födda 03 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 lägetillfället:

- | | |
|-------------------------------|------------------------------|
| • Junior och senior | ansvarig ledare Anders Adill |
| • Folksam-cup (födda 99-00) | ansvarig ledare Jan Karlsson |
| • ICA-cup (födda 01-02) | ansvarig ledare Joakim Sköld |
| • Ungdomsgrupp (03 och yngre) | ansvarig ledare |

Om intresse finns, kommer det att köras gemensamma träningspass för vuxna och föräldrar för att visa specifika träningsövningar riktade till barn- och ungdomar. Sedan har vi möjlighet att byta erfarenheter kring tränings- och tävlingsverksamhet inom längdskidåkning.

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:

Pass 1 lördag förmiddag: Distanslöpning

Pass 2 lördag eftermiddag: Styrka, spänst och rörlighet

Kvällsaktivitet lördagkväll, femkamp och korvgrillning

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):

300 kronor per deltagare. Avgift faktureras respektive klubb efter lägret.

Anmälan: Klubbvis till Anders Adill via mail (adill@home.se) senast 2013-06-19. 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. Vid frågor kan ni höra av er till Anders Adill, Öregrunds IK (076-1452500).