

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

Härmed inbjuds tjejer och killar födda -04/-05 tillhörande region 2 till ett barmarksläger i Östersund 30/8-1/9 2019, samling vid Sportscamp på Frösön . Syftet är att låta regionens U15/U16 åkare få träna tillsammans samt att lära känna varandra bättre. Vidare genomförs ett fystest som kan hjälpa individen att känna sina styrkor och svagheter. 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

Resa fixar ni själva. Gemensamt boende anordnas och anges i anmälan. Ta med sängkläder. Lunch och middag äter vi tillsammans på Frösö park hotell i närheten och ingår i lägerkostnaden. Frukost anordnas själv men kan ätas på hotellet för 125 kr. Det finns ett enklare gemensamt kök. Ange allergier i anmälan

Kostnad

Kostnaden för lägret är ca 1300 kr/ungdom och 1100 kr för vuxna som vill ha logi och mat. Om man har eget boende kan man dra av ca 560 kr på det priset. Frukost kan köpas på hotellet för 125 kr och det betalar man själv på plats.

Det slutliga priset kommer att bero på hur vi lyckas fylla rummen och slutlig förhandling om matpaket etc så **betala inte förrän kostnad är bekräftat.**

Anmälan

Anmälan görs genom anmälningsformulär, <https://forms.gle/RycU9FJ5hPMRX5KL7> för ungdomar och <https://forms.gle/ov47SbJRwgHTouVM9> för föräldrar. **OSA Torsdag 22/8.** Anmälan är bindande.

Avgiften sätts in **KLUBBVIS** till Jämtland härjedalens bankgiro **438-7106** efter avslutat läger då priset är fastställt. Skicka ett mail med summan och avsändare till region2alpint@gmail.com

Ta med

Sängkläder, utrustning för fysträning ute, vattenflaska och ev. mellanmål, och ett glatt humör.

Välkomna!

Mats Cedervall 076-1441321 Region2alpint@gmail.com, Chris Camel 070-6992339

Preliminärt program:

Fredag

Enskild ankomst

Lördag

09.00 Samling, Ombytta för träning ute

09.15 Fystest 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 teambuilding

19.00 Middag

20.00 Eventuell aktivitet

Söndag

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