

# Inbjudan till Öregrundsläger 2024

**Nu är det strax dags för årets Öregrundsläger. Dags att köra igång säsongen 2024/2025 med årets första läger.**

**När/Var: Lördag/Söndag 29-30 juni. Samling 9:30 vid Sven Perssonhallen i Öregrund (samma plats som tidigare år). Ombytta för löpning. Beräknas avslutas söndag ca 13:00.**

**Vem: Inbjudan avser juniorer, Folksam-åkare (-09 o -10), Ski-Team åkare (-11 o -12).**

**Upplands skidförbund håller med ledare för de tre träningsgrupperna juniorer, Folksam och Ski Team ungdomscup.**

**Vi ser gärna att några föräldrar följer med på passen för att hjälpa till att hålla ihop grupperna. På rullskidpasset går det bra att cykla.**

**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 (preliminärt):**

**Pass 1 lördag förmiddag: Löpning**

**Pass 2 lördag eftermiddag: Styrka, spänst och rörlighet**

**Pass 3 söndag förmiddag: Rullskidor**

**Utrustning:**

- Träningskläder för löpning, rullskidor och för styrka/spänst/ explosivitetsträning utomhus eller inomhus.**
- Vätskebälte**
- Rullskidor (klassiska) med skidskor, stavar (vassa stavpetsar) och hjälm, reflexväst, handskar och glasögon**
- Badkläder och handduk**
- Toalettprylar (tandborste, duschkräm mm)**
- Liggunderlag/madrass, sovsäck, kudde**
- Lite fickpengar**

**Kostnad: Självkostnadspris, cirka 6-700 kronor per deltagare.  
Avgift faktureras respektive klubb efter lägret.**

**Anmälan: Via SSF/TA senast 23 juni. Gäller alla. Vuxna och ungdomar.**

**Frågor besvaras av Jocke Sköld 070-350 30 30 eller  
jockeskold@rospigg.se**