



230926

KALLELSE – PROGRAM UNGDOMSLÄGER – 7-8 OKTOBER LÖVHULT, NÄSSJÖ

Nu är det äntligen dags – Götalandshelgen! 😊

Vi blir ca 75 aktiva från 4 distrikt! Varmt välkomna alla Göteborgare, Västgötar, Östgötar och Smålänningar! 😊 Nu skall vi träna, utvecklas och ha kul tillsammans!

Här följer kallelse med information, program och utrustningslista till Ungdomslägret!

Allmän information:

Dusch efter första och sista passet (incheckning/utcheckning) samt för er som ej bor på Lövhult sker i Motionsgården.

Ledare för lägret är tränare och äldre elever ifrån skidgymnsiet i Ulricehamn. Medföljande distriktsledare finns med runt passen som hjälpledare samt hjälper er aktiva med logistik (rätt plats med rätt utrustning etc.) mm runt lägret. Samt finns behjälpliga runt lunch, middag och resp. distrikts boende.



Lägerprogram:

Lördag 7 oktober

- 10.00 Samling skidstadion **ombytta för första passet** - Välkomna – info om helgen – ev. inkvartering m.m.
- 10.30 Födda 08–09 – A3 Träning funktionell träning + Skidgång + löpning
Födda 10–11 – A1 Träning Rullskidor fristil + teknik-taktik, inkl. tävlingsförberedelser
- 12.30 Födda 10–11 Lunch – friluftsgården
- 13.00 Födda 08–09 Lunch – friluftsgården
- 13.45 Gruppaktiviteter skidstadion– lagtävling klurigheter mm
- 15.00 Mellanmål - friluftsgården
- 15.30 Födda 08–09 – A1 Träning Rullskidor fristil + teknik-taktik, inkl. tävlingsförberedelser
Födda 10–11 – A3 Träning funktionell träning + Skidgång + löpning
- 17.30 Födda 10–11 Middag – friluftsgården
- 18.00 Födda 08–09 Middag - friluftsgården
- 18.45 Gruppaktiviteter skidstadion – lagtävling klurigheter mm
- 21.00 Kvällsfika – i eget boende. God natt

Söndag 8 oktober

- Frukost – i eget boende.
- Uppvärmning mm
- 10.00 Start GM rullskidor (se nedan) alt. Löpning A1
- 12.00 Utcheckning - Lunch
- 13.00 Löpning-styrka-stretch 1h + gruppaktivitet + Info skidgym
Ulricehamn
- 15.00 Fika + Utvärdering + Avslut



Götalandsmästerskapet i rullskidor

För er som vill delta på Götalandsmästerskapet på rullskidor **på söndagen**, hoppas att så många som möjligt tar chansen att åka en kul tävling!

Anmäl er senast den 2 oktober via tävlingskalendern på din klubbs hemsida!

HJUL OCH SKIDOR:

Barn och ungdomar t.o.m. 16 år: Tillåts både vuxenrullskidor med standardhjul märkta med siffran 2 (max 100mm) och Junior-rullskidor med dess orginalhjul (80mm).

Övriga: Tillåts vuxenrullskidor med standardhjul märkta med siffran 2 (max 100mm)

Slumpvis kontroll genomförs.

För mera info ang. Götalandsmästerskapet se bif. Fil.

Utrustning:

Kläder efter väder, utrustning för träningspassen enligt ovan, lakan, handduk.

Frågor?

Kontakta längdkonsulent Robin Isbring

Robin.isbring@skidor.com, 070-3015213

Varmt välkomna!