

Upplands Skidförbund inbjuder till läger

Åland 31 aug. - 1 september 2013

Nu kör vi åter... TRÄNINGSLÄGER på Åland.

Åldersgrupp från födda 2002 - junior/ senior.

Dags för lite hård träning och bra gemenskap!

Tidsschema:

Lördag

09.30 Samling (senast 09.30) vid terminalen i Grisslehamn (Båten avgår 10.00).

13,00 Ankomst Eckerö, direkt transport till Vikingahallen i Jomala

13.45 Fart- och Intervall löpning

16.00 Middag i anslutning till Vikingahallen

Studietid 1 tim

Transport till Kärringsund där vi intar stugorna.

17.45 Styrka/Snabbhet/ Spänst

20.00 Kvällsmat/grillning

Och tid för övrigt.....

Söndag

07,30 Frukost,

08,30 Rullskidor, klassiskt , . Studietid "Rullskidor- teknik o utrustn." 1 tim

11,30 Dusch och stugstädning

13.30 (finsk tid) Färjan avgår- Ombord äter vi av smörgåsbordet !

framme 14.30 svensk tid

Buss avgår lite senare till Uppsala (För de som åker buss).

Att ta med: Stavar, Rullskidor K , träningskläder o skor i två omgångar, lakan, handduk, något att äta på(frukt, mellanmål) och ett härligt träningshumör!

Anmälan: Så fort som möjligt, senast 23 augusti ! Anmäl med era personnummer (passagerarlista).

Kostnad: 550:- för aktiva. Ingår- Bussresa, Båtresa, Boende,1 frukost, 1 middag, 1 grillning, 1 smörgåsbord och träningar...

Föräldrar får gärna följa med- dessa betalar något mer (självkostnad)

Alla åldrar är välkomna, men de yngsta bör ha extra ledare med (under 11år)

Ledare på plats: Kalle- och Folksam tränarna samt gäst tränare. Lägerchef Janne Pettersson

Anmäl Dig nu - detta blir en härlig upptakt på hösten, Välkommen!

Frågor ring Janne Pettersson 070-6510811

Anmälan till: Ulf Jansson ulf.jansson@telia.com

OMGÅENDE!

Välkomna !