

Inbjudan till Öregrundsläger 2022

Till slut har vi fått klart med alla förutsättningar för årets Öregrundsläger. Nu kör vi igång säsongen 2022/2023.

När/Var: Lördag/Söndag 2 - 3 juli. Samling 10:00 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 (-07 o -08), VW-åkare (-09 o -10) och ungdomar födda -11 o -12.

Upplands skidförbund håller med ledare för de tre träningsgrupperna juniorer, Folksam (Linda B Jeleby) och VW (Mats Omnell)

För ungdomar födda 11/12 behöver klubbledare/föräldrar vara med på passen. 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.
- Vätskebalte
- 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 600 kronor per deltagare.

Avgift faktureras respektive klubb efter lägret.

Anmälan: Via SSF/TA senast 27 juni. Gäller alla. Vuxna och ungdomar.

Övrigt: Vi önskar att var klubb som deltagar har minst en ansvarig ledare på plats och alla ledare från klubbarna är med och stöttar på ett eller annat sätt under lägret.

Frågor besvaras av Mats Omnell 070-6060343 eller mats.omnell@gmail.com