

DAGS FÖR USF FÖRSTA LÄNGDLÄGER 2012 - 2013 ÖREGRUND

USF Välkomnar samtliga längdskidåkare ur Upplands skiddistrikt födda 2000, 1999, 98, 97 till årets upplaga av Öregrundsläget. Självfallet är både yngre och äldre ungdomar välkomna. Klubbar som väljer att låta yngre deltagare delta i läget förutsätts även bidra med en tränare/förälder.

Plats:

Öregrund och utgångspunkten bordtennishallen (Sven Persson-hallen)

Tidpunkt:

2012-06-30 samlas vi klockan 0900 och byter snabbt om träning

2012-07-01 kl 1400 avslutar vi läget med en kort samling där även föräldrar/tränare är välkomna.

Vad skall vi göra:

06-30 fm distanslöpning med impulser och löpteknik

06-30 em styrka spänst och rörlighet

06-30 kv vem vet?!

07-01 fm rullskidor – teknik samt säkerhet – tips och trix

Och framför allt – HA KUL

Utrustning:

Madrass, sovsäck, kudde (vi sover på hårt underlag – idrottshall)

Dusch – och hygienprylar

Kläder för löpning och styrketräning utomhus

Vätskebalte/vätskeryggsäck

Rullskidor – klassiska (har du inte klassiska går det bra med skate)

Stavar med vassa spetsar

Hjälm och reflexväst (krav på detta för att få delta i rullskidträningen)

Badkläder

Fickpengar – godis är gott men färska jordgubbar är ännu godare

Kostnad:

150:- per deltagare faktureras respektive klubb efter genomfört läger

Anmälan:

Helst klubbvis, men enskilda anmälningar tas givetvis emot

Anmälan Robert G tillhanda senast 12-06-24 antingen via mail robgus02@telia.com eller via mobil 070-229 98 76

Frågor:

Finns det inga dumma, undrar du över något - ring eller maila till:

Robert G se mail och mobilnummer ovan

Uffe Jansson ulf.jansson@telia.com eller mobil 070-894 77 35

Vi kommer att vara där – kommer DU??

Robert Gustafsson och Ulf Jansson