

## **USF Kalle och Folksam längdläger 2011-07-02--03**

Längdskidåkare ur Upplands skiddistrikt födda 2000, 1999, 98, 97 och 96 välkomnas till årets upplaga av Öregrundslägret.

**Samling** 2011-07-02 klockan 0900 vid bordtennishallen i Öregrund.

**Avslutning** 2011-07-03 ca klockan 1300 vid bordtennishallen i Öregrund.

### **Utrustning:**

Träningskläder för löpning, styrka och spänst utomhus (två pass per dag).

Rullskidor(skate eller klassiska ta med de du har), skidskor, stavar, hjälm och handskar.

Vätskebalte.

Dusch och toalettprylar.

Badkläder.

Madrass, kudde och sovsäck (vi sover på hårt golv)

Anteckningsmaterial (block och penna)

Fickpengar – godis är gott men färska jordgubbar är ännu godare

**Tränare:** Ulf Jansson huvudansvarig för Folksam, Robert Gustafsson huvudansvarig för Kalle

### **Vad skall vi göra:**

07-02 fm distanslöpning med impulser och löpteknik.

07-02 em styrka spänst och rörlighet

07-02 kv vem vet?!

07-03 fm rullskidor – teknik samt säkerhet – tips och trix

Och framför allt – HA KUL

Måltider ingår från och med lunch 2011-07-02 till lunch 2011-07-03, och äts i förläggningen.

Självfallet är klubbtränare och föräldrar välkomna att delta. Boende och mat ordnas för klubbtränare. Föräldrar får dock ordna boende och mat på egen hand.

Kostnad: 150 kr per deltagare.

**Anmälan:** Gärna klubbvis till Ulf Jansson senast 2011-06-28 via telefon 070-894 77 35 eller mail [ulf.jansson@telia.com](mailto:ulf.jansson@telia.com)

Eventuella frågor ring gärna Ulf 0708-94 77 35 eller Robert 070-229 98 76

Vi ses i Öregrund

*Robert och Uffe*