

Rullskidläger i Storuman

2-3 september 2017



Information

- Ungdomarna ska läsa igenom dokumentet *Policy för aktiva på träningsläger* innan lägerstart tillsammans med vårdnadshavare.
- Samling 15 minuter före utsatt tid på passtart vid ledarnas bil.
- Hjälms och reflexväst/neonfärgad tröja är OBLIGATORISKT- även på rullskidbanan.
- Självklart kommer det alltid att finnas ledare tillgängliga för åkare som är ny på rullskidor! Vi kommer att ha 2 skatepass, och för er som inte har åkt skate tidigare går det självklart bra att åka klassiskt. Även inlines fungerar bra men tänkt på att de går fortare och skapar högre hastighet på rullskidbanan.
- Inget mellanmål eller kvällsfika serveras på lördag och inget mellanmål eller middag efter andra passet på söndag så ta med mellanmål. ICA ligger med gångavstånd från hotellet så det finns möjlighet att köpa något ätbart där.
- Betalning kommer att faktureras till respektive klubb efter avslutat läger av Västerbottens Skidförbund.
- Har ni frågor eller funderingar är det bara att höra av er!

Packningslista

- Rullskidutrustning för klassiskt och skate
- Hjälms
- Reflexväst
- Vätskebalje
- Löparskor
- Träningskläder i 2 uppsättningar efter väder
- Plåster
- Stavspetsar
- Mellanmål och kvällsfika
- Hygienartiklar
- Denna information
- Glatt humör

Program

Lördag

- 09.00-09.30 Samling ombytta, inkvartering.
09.45 Samling fotografering
10.00 **Pass 1:** Rullskidor skate. A1, distanspass, 1-2 h. Avgång från hotellet.
12.00 Lunch
15.30 **Pass 2:** Rullskidor klassiskt. A2-A3, Intervaller/fartlek/impulser.
17.30 Middag
19.00 Gemensam kvällsaktivitet.
22.00 God natt Coolingar!

Söndag

- 07.30 Frukost
08.30 **Pass 3:** Rullskidor Klassiskt. A1, distanspass, 1-2 h.
10.30 Städning, packning och utcheckning innan lunch (packning förvaras i konferenssal på hotellet)
11.30 Lunch
14.00 **Pass 4:** Intervaller, A3. Skate-utmaningen
15.00-17.00 Tillgång till duschutrymme på hotellet.
Ca. 16.00 Kramkalas och avslutning.

Vi ses snart!

Hälsningar från taggade ledare

Evelina, Anna, Johan, Alexander, Jonathan och Klara

Kontaktuppgifter:

- Evelina 070 50 85 488 eve.lundqvist@hotmail.com
Anna 070-543 30 02 annak.maliwan91@gmail.com