

## Inbjudan J/H Skidskytteläger i Åsarna 20 – 22 september 2019



Nu är det dags att anmäla sig till årets J/H läger för ungdomar. I år kör vi lägret i Åsarnas härliga terräng och mysiga skjutvall med boende på Åsarna Skicenter. Lägret är subventionerat av Jämtland – Härjedalens Skidskytteförbund och kostar 500 kr för ungdomar och medföljande syskon samt 1000 kronor för vuxna.

Anmäl dig senast den 10 september!

### **Beskrivning**

Ett tredagars träningsläger som ska vara roligt för alla; aktiva, tränare och föräldrar. Första passet genomförs som ett lära-känna-varandra pass inklusive föräldrar, ledare och aktiva på fredag kväll. Under lördagen får alla två träningspass där det ena är kombinationsträning med rullskidor och skytte och det andra är löpning. På söndag förmiddag krämar vi ur det sista ur armar och ben på skjutvallen med ett kombinationspass och på söndag eftermiddag blir det ett lugnare distanspass till fots eller på rullskidor.

### **Målsättning**

- Ett kul och utmanande läger för alla deltagare där vi lär känna Åsarna och deras klassiska träningsterräng.
- Alla ska känna att de kan vara med på sina villkor.
- Framförallt ska vi ha jätteroligt och lära känna nya skidskyttekompisar!

### **Preliminärt program**

#### Fredag 20/9

|       |  |
|-------|--|
| 18.00 | Samling, rumsfördelning, incheckning                     |
| 18.30 | Gemensam middag med genomgång och gruppindelning         |
| 19.30 | Träningspass 1 Styrka, rörlighet och lära-känna-varandra |
| 21.00 | Kvällsfika och tränarmöte                                |
| 23.00 | Tyst och God natt  |

### Lördag 21/9

- 8.00 Frukost inklusive tränarmöte  
9.30 - 11.30 Träningspass 2  
Grupp 1 Kombinationspass rullskidor + skytte på Skjutvallen  
Grupp 2 Skidgång/löpning  
12.00 Lunch  
14.00 - 16.00 Träningspass 3  
Grupp 1 Skidgång/löpning på fjället  
Grupp 2 Kombinationspass rullskidor + skytte på Skjutvallen  
16-18 Dusch, bastu, softa  
18.00 Gemensam middag  
19.00 – 19:30 Information och diskussion inför vintern  
19:30 – 21:00 Hemlig aktivitet  
21.15 Kvällsfika  
23.00 Tyst och God natt

### Söndag 23/9

- 8.00 Frukost  
9.00 – 11.30 Träningspass 4  
Kombinationsträning på skjutvallen  
12.00 Lunch och utvärdering  
Urstädning av rummen / utcheckning  
14.00 - 15.30 Träningspass 5  
Tillgång till dusch kommer att finnas efter sista passet.

### **Anmälan och betalning**

Anmälan så snart som möjligt (begränsat antal platser), dock senast 10 september till Monica Tänglander, [mtanglander@gmail.com](mailto:mtanglander@gmail.com) 070 634 9208 (efter kl 16.00) eller Mia Matyyuk, [miamatyyuk@icloud.com](mailto:miamatyyuk@icloud.com) 070 3785344

Anmälan skall innehålla: Namn, födelseår, förening, mailadress och målsmans mobilnummer.

### **Betalning sker vid anmälan, dock senast 15 september till BG 338-1340**

Vuxna och syskon anmäler sig på samma sätt och vuxen meddelar vad man kan/vill hjälpa till med under lägret. Komplettera anmälan med eventuella allergier och önskemål om vem man vill bo med. Packlista, detaljplan och namn på ansvariga ledare kommer under september månad.

Har du frågor? Maila dem till [hakan.blidberg@skidskytte.se](mailto:hakan.blidberg@skidskytte.se)

Välkomna till en jättekul helg, önskar J/H Skidskytteförbund!