

## Inbjudan J/H Skidskytteläger i Sveg 21 - 23 september 2018



Nu är det dags att anmäla sig till årets J/H läger för ungdomar. I år kör vi på Svegs nya skidskyttearena med boende på vandrarhemmet Mysoxen, ett stenkast från stadion. Lägret är subventionerat av Jämtland – Härjedalens Skidskytteförbund och kostar 500 kr för ungdomar och medföljande syskon samt 1000 kronor för vuxna.

Vi kommer att anordna transport Östersund – Sveg tur och retur med storbuss.

På plats får vi tränarhjälp av Skidskyttegymnasiets erfarna tränare och elever!

Anmäl dig senast den 2 september!

### **Beskrivning**

Ett tredagars träningsläger som ska vara roligt för alla; aktiva, tränare och föräldrar. Fokus är på skidskytteträning och vi klämmer in 5 träningspass på tre dagar. 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 Svegs arena och möjligheter!
- Alla ska känna att de kan vara med på sina villkor.
- Framförallt ska vi ha jätteroligt och lära känna nya skidskyttekompisar!

### **Preliminärt program**

### Fredag 21/9

- 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 22/9

- 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 2 september till [kjell.asarnasag@gmail.com](mailto:kjell.asarnasag@gmail.com) skall innehålla:

Namn, födelseår, förening, mailadress och målsmans mobilnummer.

### **Betalning sker vid anmälan, dock senast 2 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!