

Inbjudan J/H Skidskytteläger i Östersund 25-27 september 2020

Nu är det dags att anmäla sig till årets J/H läger för ungdomar. För att anpassa oss till Covid-19 och ansvaret att begränsa smittspridning så kommer vi att genomföra lägret i Östersund och träningsterrängen kring Skidskyttstadion. Samtliga träningspass kommer att genomföras utomhus och med lämpliga avstånd mellan alla deltagare. Östersundsboende aktiva bor hemma och tillresande deltagare får boendet kraftigt subventionerat av Jämtland – Härjedalens Skidskytteförbund. I lägeravgiften ingår kostnadsfri lunch och ammunition. Anmäl dig senast den 20:e 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. Vi kommer att minimera de gemensamma aktiviteter utöver träningspassen och de aktiviteter som genomförs kör vi utomhus. Lägeravgiften är 200 kr per deltagare.

Målsättning

- Ett kul och utmanande läger för alla deltagare där vi använder oss av Östersunds Skidskyttstadion som ju håller världsklass!
- Alla ska känna att de kan vara med på sina villkor
- Framförallt ska vi ha jätteroligt och lära känna nya skidskyttekompisar!

Preliminärt program

Fredag 25/9

19.00 Träningspass 1 Styrka, rörlighet och lära-känna-varandra
Tränarmöte

Lördag 26/9

9.30 - 11.30 Träningspass 2
Grupp 1 Kombinationspass rullskidor + skytte på Skjutvallen
Grupp 2 Skidgång/löpning
12.00 Gemensam lunch på restaurang Arctura
14.00 - 16.00 Träningspass 3
Grupp 1 Skidgång/löpning
Grupp 2 Kombinationspass rullskidor + skytte på Skjutvallen

19:30 – 21:00 Hemlig aktivitet

Söndag 27/9

9.00 – 11.30 Träningspass 4
Kombinationsträning på skjutvallen
12.00 Gemensam lunch och utvärdering på restaurang Arctura
14.00 - 15.30 Träningspass 5
Avslutning

Anmälan och betalning

Anmälan så snart som möjligt (begränsat antal platser), dock senast 20 september genom att fylla i informationen på följande länk: <https://forms.gle/nRVvfzq9cNw13SFC6?hl=se>

Har du frågor angående anmälan så kontakta Monica Tänglander, mtanglander@gmail.com 070 634 9208 (efter kl 16.00) eller Mia Matyyuk, miamatyyuk@icloud.com 070 3785344

Tillresande kommer att erbjudas boende till subventionerat pris på Hotell Ett. Bokning görs genom Visit Östersund. Kontakta Jessica Thylin, 070 203 01 66, jessica.thylin@destinationostersund.se

Betalning sker vid anmälan 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.

Packlista, detaljplan och namn på ansvariga ledare kommer att skickas ut senare.

Har du frågor? Maila dem till hakan.blidberg@skidskytte.se

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