

Inbjudan ELITLÄGER i Östersund

Välkomna till årets Elitläger i Östersund.
Lägret riktar sig till aktiva födda 2003 och tidigare.

Datum: Söndag 16 juni – Torsdag 20 juni. Samling Kl. 14:00 den 16:e på skidskyttestadion i Östersund för information och lägerstart.

<u>Prel. Program:</u>	<u>Fys.</u>	<u>Tid</u>	<u>Skytte</u>
Söndag 16:e	FM: Resa EM: RF A3- Komb "Wolfgang pass"	2:00	Övn + Komb
Måndag 17:e	FM: RF A1/A2 Teknik / Komb EM: Löpning A1/A2 Myr	2:00 2:00	Komb
Tisdag 18:e	FM: Skytte / Löpintervaller A3 EM: Cirkelstyrka / RF A1 Komb	1:45 2:00	Övn Komb
Onsdag 19:e	FM: Långpass A1 Stakning/Klassiskt EM: Skytte - Löpning med Stavar A2	3:30 1:30	Övn
Torsdag 20:e	FM: Mixed stafetter EM: Avslut efter lunch.	1:45	Komb

Träningsplanen anpassas efter varje enskild individs nivå.

Kost & Logi: **Alt 1** Boende på Arctura Lodge och frukost, lunch samt middag på skidskyttestadion.
Pris 3100 kr per person

Alt 2 Enbart frukost, lunch och middag. Boende ordnas själv.
Pris 1250 kr per person

Anmälan: [Klicka här för att komma till anmälningsformuläret.](#)
Sista datum för anmälan Söndag 12:e Maj.

Avgiften betalas in i samband med anmälan till BG 5501-7925.
Märk inbetalning med Elitläger2019 och ditt namn.

Ledare:

Pär Svärdfeldt	070-101 45 79
Jonas Johansson	070-312 33 60
Jean-Marc Chabloz	073-182 85 51
Erik Albinder	070-697 56 73

Med fler.