

## **Inbjudan till barmarksläger U16 och juniorer 31 augusti – 1 september 2019 i Jönköping.**

Smålands skidförbund inbjuder härmed till Skolningsläger 3/Barmarksläger med fys-test 2. Fokus med lägret är att fortsätta skapa en grupp med god sammanhållning och gemenskap inför kommande vintersäsong. Vi vill inspirera till bra barmarksträning inför skidsäsongen. Vi kommer att genomföra fysiska tester och visa på hur detta kan användas för att följa upp åkarens egen träning och fysiska utveckling.

Preliminärt program:

### **Lördag 31 augusti**

Lunch/välkomna

Information om helgen och kommande aktiviteter under säsongen

Fystester

Middag

Umgänge

### **Söndag 1 september**

Träningspass

Frukost

Lagövningar/aktivitet

Lunch/avslutning

Lägret riktar sig till åkare från Alpin Region 5/Götaland födda 2005 eller tidigare.

Pris för boende, mat (lunch,middag,frukost,lunch) samt aktivitet sön blir ca 900 kr (kan förändras något beroende på antal deltagare)

Boende/mat är preliminärbokad på A6 hotell och vandrarhem samt restaurang Hasse på Sjökanalen som ligger på hotellet.

För att kunna slutföra bokning och matbeställning behöver vi få in anmälningar snarast möjligt.

**Anmälan sker per mail till [Jonas.Franke@aol.se](mailto:Jonas.Franke@aol.se) senast 12/7.**

Ange eventuella matallergier eller specialkost. Har ni inte fått bekräftelse per mail inom 24 h ring eller sms till Jonas på 070-6305418

Väl mött

Smålandsskidförbund genom Jonas Franke (Jönköping) och Johan Hermansson (Sävsjö)

Regiontränarna Petter och Björn