

## Alpin region 5 Götaland

### Inbjudan barmarksläger U16 och Juniorer 13 juni 2020

Som en start på säsongen 2020/2021 bjuder vi härmed in till Barmarksläger.

**Arrangör** är klubbarna i Småland/Östergötland/Skåne.

Lägret riktar sig till åkare från Alpin region Götaland födda 2006 och tidigare från Skåne, Småland och Östergötland. Fokus för lägret är att skapa en grupp med god sammanhållning och gemenskap inför kommande säsong samt att inspirera till bra barmarksträning under sommarsäsongen. Vi kommer att genomföra fysiska tester och prata om hur man kan använda dessa för att följa upp sin egen träning och fysiska utveckling.

### Preliminärt program

Tid: Lördag 13/6, kl. 10:00 – 15:30

Plats: Jönköping, exakt plats meddelas när programmet är helt klart.

Samling kl. 10:00

På agendan, Cooper 3 km (*Löpning på tid*), gemensam lunch och information om kommande säsong samt fystester. Gemensamt avslut med fika.

### Anmälan

För att kunna boka upp eventuell träningsarena, organisera gemensam lunch samt fastställa slutgiltigt program och kostnad, behöver vi få in er anmälan snarast möjligt.

Anmälan görs till [mattias.oberpichler@ifs.com](mailto:mattias.oberpichler@ifs.com), senast 8/6. Ange **Barmark** i ämnesfältet.

**Namn**, **ålder** och **klubb** ska framgå i anmälan.

**Avgift:** Vi återkommer med detta då vi vet lite mer om hur många vi blir och har plats och lunchställe klart.

**Att ta med:** Träningskläder för både inomhus och utomhus, vattenflaska och ett glatt humör!

### Viktigt!

Tala om ifall ni har några matallergier eller behöver specialkost av något slag.

Vi har ett deltagarantal på max 50 personer på grund av rådande omständigheter.

## Väl mött,

Skidförbunden i Småland, Skåne och Östergötland