



Inbjudan Träningsläger J/H Skidskytte 2017



Vålådalen 22-24 september 2017

Nu är det äntligen dags för höstens höjdpunkt. Tillsammans med andra skidskyttar från hela länet får du chans att utveckla dig med hjälp av Jämtland / Härjedalens Skidskytteförbund

Lägret är i första hand avsett för ungdomar 12-16 år och träningen kommer vara anpassad för dem. Men även övriga åldrar är välkomna i mån av plats.

Lägret är subventionerat av J/H Skidskytte och kostar 400 kr

Medföljande förälder 800 kr

Lägerplan J/H Skidskytteförbund Vålådalen 22 – 24 september 2017

Omfattning

Ett tredagars träningsläger som ska vara roligt för alla; aktiva, tränare och föräldrar. Vi bor på fantastiska Vålådalens Fjällstation i vandrarhemsstandard. 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 med stavar i fjällterräng. På söndagen krämar vi ur det sista ur armar och ben på skjutvallen med ett kombinationspass som avslutas med en gemensam stafett med åldersblandade lag. Söndag eftermiddag blir det ett lugnare pass distans till fots eller på rullskidor.

Målsättning

Ett kul och utmanande läger för alla deltagare där vi tar till vara på de möjligheter som Vålådalen och närheten till fjället medger. **De äldre** deltagarna ska känna att de har blivit rejält utmanade vid två av de fem träningspassen. För **de yngre** deltagarna ska vi främst avdramatisera det här med att åka på träningsläger, de ska känna att de klarar av det här och att det är jättekul att åka på läger. De ska alltså vilja åka iväg igen.

Preliminärt program

Fredag 22/9

18.00	Samling, rumsfördelning, incheckning
18.30	Gemensam middag med genomgång och gruppindelning
19.30	Träningspass 1 Styrka, rörlighet och lära-känna-varandra i Gymnastiksalen
21.00	Kvällsfika och tränarmöte
23.00	Tyst och God natt

Lördag 23/9

8.00	Frukost inklusive tränarmöte
9.30 - 11.30	Träningspass 2 Grupp 1 Kombinationspass rullskidor + skytte på Skjutvallen Grupp 2 Skidgång/löpning på fjället
12.00	Lunch Bustid, vila
14.00 - 16.00	Träningspass 3 Grupp 1 Skidgång/löpning på fjället Grupp 2 Kombinationspass rullskidor + skytte på Skjutvallen
16-18	Dusch, bastu, badtunna
18.00	Gemensam middag
19.00 – 19:30	Föreläsning
19:30 – 21:00	Hemlig aktivitet, Gymnastiksalen
21.15	Kvällsfika
23.00	Tyst och God natt

Söndag 24/9

8.00	Frukost
9.00 – 11.30	Träningspass 4 Kombinationsträning med stafett 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 så snart som möjligt (begränsat antal platser), dock senast 20 augusti till kjell.asarnasag@gmail.com skall innehålla:

Namn, födelseår, förening, mailadress och målsmans mobilnummer.

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.

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