



# Träningsläger för aktiva i åldern H/D 13-16

*Västerbottens Skidförbund inbjuder härmed distriktets alla ungdomar inom längdskidåkning i åldern 13-16 till ett endags träningsläger. Träningslägret som vänder sig till åkare i åldrarna för Kalle och Folksam Cup kommer att innehålla två välplanerade träningspass med duktiga ledare.*

## **Tid**

Lördag 4 februari 2011, kl 10:00.

Preliminärt schema:

10:00	Alla är ombytta, förmiddagspasset startar (skate-skidor)
12:30	Lunch
13:30	Eftermiddagspasset startar (skate-skidor)
16:00	Fika, därefter avslutning

## **Plats**

Vid Liljahallen i Vännäs.

## **Ledare**

Träningspassen leds av Unga Ledare.

## **Utrustning**

Ta med skidutrustning för skate-teknik.

Det finns tillgång till omklädningsrum med dusch.

## **Kostnad**

Träningslägret inklusive lunchen är kostnadsfritt för ungdomarna. Föräldrar/ledare som följer med och äter lunch betalar själva för måltiden.

## **Anmälan**

Anmälan tas emot av Stig Hörnqvist, e-post [stig@kajs.se](mailto:stig@kajs.se), tel. 070-514 2171.

Sista anmälningsdag 2/2.

Vid anmälan ange: namn, klubb samt ev. önskemål om särskild kost.

## **Välkommen!**