



Barmarksläger på Frösö Park 25-26 maj 2019 **Program för ungdomar födda 2003-2005**

Program med hålltider:

Lördag 25/5

09.00-09.45 Incheckning på boendet.

09.45 Samling utanför boendet för gruppfoto och kort lägerinfo

10.00 Pass 1: Skidgång/löpning/styrka

12.30 Lunch

14.30 Pass 2: Rullskidor skate

17.30 Middag

18.15 Föreläsning: We & sports

21.00 Kvällsfika

22.30 Alla på sina respektive rum (23.00 är det tystnad och sömn som gäller)

Söndag 26/5

07.30 Frukost

09.00 Pass 3: Rullskidor klassiskt

12.00 Lunch

13.30 Pass 4: Löpning runt Bynäset

15.30 Dusch och utcheckning från boendet. Lägret avslutas ca.16.00

Boende och mat:

Vi bor i flerbäddsrumsrum. En del i en separat byggnad ca 150 meter ifrån hotellets huvudbyggnad och några på hotellet. Alla rum har egen dusch & WC. Städning, sängkläder och handduk ingår!

Vi äter samtliga måltider i restaurangen på hotellet. Det finns en särskild avdelning för oss.

Programmet fortsätter på nästa sida...

Utrustningslista: (inte komplett, men lite tips)

- Träningskläder (gärna flera ombyten), löparskor, vätskebalte
- Stavar för skidgång
- Rullskidor, pjäxor och stavar för skate och klassiskt
- **Hjälm och reflexväst** är obligatoriskt för rullskidpass

Ledare på lägret är: Carina Aronsson Modén, Marcus Sonnefelt, Linda Redman, Daniel Gideonsson och Magnus Redman.

Frågor: Magnus Redman, magnus.redman@prolympia.se, 070-248 71 17

Vi hälsar er varmt välkomna till Frösö Park!



essentials
for everyday life™

engcon®