



## **Inbjudan barmarksläger på Frösö Park 25-26 maj 2019 för ungdomar födda 2006-2007**

Jämtland-Härjedalens skidförbund i samarbete med sina sponsorer SCA och Engcon inbjuder åkare födda 2006-2007 till barmarksläger på Frösö Park (hotellområdet på gamla F4-flottiljen). Du skall vara medlem i en förening ansluten till Jämtland-Härjedalens skidförbund för att få delta.

### **Preliminärt 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: Stationspass

12.30 Lunch

15.00 Pass 2: Rullskidor skate

17.30 Middag

19.00 Ev. kvällsaktivitet

21.00 Kvällsfika

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

*Söndag 26/5*

07.30 Frukost

09.00 Pass 3: Löpning/skidgång

11.00 Lunch

13.30 Pass 4: Rullskidor klassisk stil

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

Det kommer att finnas en nybörjargrupp för de som inte har åkt så mycket rullskidor, så alla kan delta på lägret.

### **Boende och mat:**

Vi bor i flerbäddsrums i en separat byggnad ca 150 meter ifrån hotellets huvudbyggnad eller i familjerum på hotellet. Alla rum har egen dusch & WC.

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

**Utrustningslista:** (inte komplett, men lite tips)

- Träningskläder (gärna flera ombyten), löparskor, vätskebalje
- Stavar för skidgång
- Rullskidor, pjäxor och stavar för skate och klassisk teknik (Har man inte egen utrustning, kommer det ev. finnas att låna. Ange i anmälan om du saknar någon utrustning.)
- **Hjälm och reflexväst** är obligatoriskt för rullskidpass

**Kostnad för lägret:** Ca. 850 kr för boende med helpension. Lägret är subventionerat av våra sponsorer SCA och Engcon. Deltagaravgiften kommer att faktureras respektive klubb i efterhand. Vid avbokning/sjukdom efter sista anmälningsdagen faktureras halva avgiften.

**Transport:** Det blir ingen gemensam busstransport till detta läger.

**Ledare:** Vi efterlyser som vanligt ledare till våra läger. Ange i anmälan om ni är intresserade av att hjälpa till som ledare på lägret.

**Anmälan: Senast 25 april** till Håkan Dillner, J-H skidförbund, Box 384, 831 25 Östersund, tel. 010-4764232, e-mail: [skidor@jhidrott.rf.se](mailto:skidor@jhidrott.rf.se). Uppge namn, födelseår, adress, tel. och e-mail till förälder, klubb och ev. allergier/specialkost.

**Föräldramöte:** På lördag förmiddag kommer vi som brukligt genomföra ett föräldramöte där vi utvärderar den gångna säsongen och diskuterar planeringen inför kommande säsong. Hör gärna av er med punkter ni vill ta upp till diskussion.

**Ange också i anmälan:** namn på föräldrar som vill delta på föräldramötet. J-H skidförbund bjuder föräldrar på lunch efter föräldramötet.

Håll utkik efter uppdaterad information på [www.zkidor.se](http://www.zkidor.se). Där kan ni också ta del av de regler som gäller för aktiviteter som arrangeras av Jämtland-Härjedalens skidförbund.

*Vi hälsar er varmt välkomna till Frösö Park!*



*essentials*  
for everyday life™

**engcon®**