

Välkommen på träningsläger 16-18 september!

IFK Kiruna inbjuder ungdomar (från födelseår 2013 och äldre) samt juniorer i föreningen att delta vid träningsläger i Kiruna under helgen 16-18 september. Aktiva ledare är också välkomna att delta.

Aktiviteterna kommer att anpassas utifrån ungdomarnas olika åldrar, gruppindelning görs av respektive aktivitets ledare och meddelas vid lägret.

Aktivitetsschema

Fredag 16/9

16.50 Samling vid Boxen Kiruna (Nedre plan Malmia)

17.00 -ca 18.00 Boxen Kiruna - gruppträning. Tjuvstart av lägret. Funktionell styrka/Crossfit. Kläder och skor för inomhusträning, vattenflaska.

Lördag 17/9

8.45 - ca 9.00 Kort samling vid stadionbyggnaden Matojärvi.

9.00-ca 11.00 Löpning med ledare från Ut och njut. Kläder för utomhuslöpning samt vätskebälte. (Samling Matojärvi)

11.00 -13.00 Lunch på egen hand

13.00- ca 14.30 Cykling, hjälm obligatoriskt för alla deltagare. (Samling Matojärvi)

14.30-15.00 Mellanmål

15.00 -16.30 Gemensam aktivitet, kläder för utomhusträning, obs medtag torra kläder för ev ombyte efter cykelpasset. (Samling Matojärvi)

16:30 – 17:00 Dusch och ombyte. (Matojärvi ishall)

17.00 – ca 19.00 Vi lagar mat och äter tillsammans. Lägerkommittén tar hand om disken. (stadionbyggnaden Matojärvi)

Utdelning av priser (Norrbottens skidförbund)

Söndag 18/9

9.00- ca 11.00 Orientering, kläder för utomhusträning. (Samling Matojärvi)

11.00 – 13.00 Lunch på egen hand

13.00 – ca 14.00 Rullskidor klassisk stil. Om man behöver låna utrustning måste det meddelas vid anmälan. Hjälms är obligatoriskt. (Samling Matojärvi)

14.30 Mellanmål på Matojärvi skidstadion samt information inför himlabackentestet.

15.00 – ca 16.00 Himlabackentestet, anmälan till testet görs på söndag morgon till lägerkommittén.

Ca 16.00 Avslutning och fika, utlottning bland de deltagare som deltagit vid lägrets samtliga aktiviteter.

* Reservation för att ändringar i aktivitetsschemat kan komma att ske.

ANMÄLAN

Anmälan är inte bindande och lägret är kostnadsfritt. Anmälan till lägret sker via mail till info@ifkkiruna.se. I anmälan anges namn och ålder på deltagare samt om man avser att delta vid gemensam middag på lördagen. Ange även eventuella allergier samt om behov av att låna rullskidor finns. **Sista anmälningdag är torsdag 8 september.**

Eventuella frågor besvaras av lägerkommittén;

Eva Salmi 070-558 96 39

Sanna Gunnare 070-361 79 92

Heli Puranen Nilimaa 070-368 06 35

Välkomna med er anmälan!