**Välkommen på träningsläger 3-5 september!**

IFK Kiruna inbjuder medlemmar att delta vid träningsläger i Kiruna under helgen 3-5 september.

Föranmälan krävs av ALLA för att vi ska veta hur många vi blir i respektive grupp, så att vi kan anpassa antalet deltagare och ledare. Vid anmälan anges namn, ålder, vilket/vilka pass man önskar delta på samt eventuella allergier. **Maila din anmälan till** **info@ifkkiruna.se** **. Sista anmälningsdag är söndag 29 augusti.**

Anmälan är inte bindande och lägret är kostnadsfritt. Reservation för att ändringar i aktivitetsschemat kan ske. Deltagarna delas in i lagom stora grupper utifrån ålder; yngre barn ca 7-11 år, äldre barn ca 10-14 år och Ungdomar ca 13 år- samt vuxna. Åldersspannet är ungefärligt.

Samtliga aktiviteter kommer att vara anpassade och ha flera ledare eller banor så att alla kan delta oavsett tidigare erfarenhet eller kunskap, så passa på att prova något nytt!

Under lägret följer vi folkhälsomyndighetens rekommendationer och därför sker ingen samling eller förtäring inomhus. Vi ber alla att följa rekommendationerna; håll avstånd, tvätta händerna, hosta och nys i armvecket. Stanna hemma om du känner dig det minsta sjuk.

Under lägret erbjuds inga måltider förutom fika och lättare mellanmål.

**Aktivitetsschema:**

**Fredag 3/9**

**18:00 Information och fotboll Matojärvi idrottsplats**

Information om kommande lägerdagar, gruppindelningar, m.m. Avslutas med fotboll och gemensamt fika.

**Lördag 4/9**

**09:00 Långpass, löpning**

Utrustning:

Vätskebälte/vattenflaska och lite energi för den äldre gruppen. Terrängskor är att föredra för de äldre grupperna.

**13:00 Cykel, teknik**

Teknikbanor på Matojärvi med olika svårighetsgrader, alla kan delta oavsett vilken typ av cykel man har.

Utrustning: Cykel och hjälm.

**15:30 Skidgång**

Utrustning:Vätskebälte/Vattenflaska och stavar för skidgång.

**Söndag 5/9**

**09:00 Löpteknik**

Utrustning: Löparskor och vätska.

**10:30 Rullskidor**

Utrustning: Rullskidor, stavar, pjäxor samt gärna knä- och armbågsskydd. Hjälm är obligatoriskt.

Eventuellt finns möjlighet att låna utrustning för den som inte har egen, intresseanmälan för lån och samordning av detta sker på fredagens informationsmöte.

**10:30 Cykelpass – distans**

Utrustning: Cykel, hjälm och vätska.

Distanspass i lättare eller tuffare terräng, alla kan delta oavsett typ av cykel. Gruppindelning sker på plats.

**13:00 Orientering**

Utrustning:Löparskor och oömma kläder, kompass för de längre banorna.

Samlingsplats meddelas senare.

**16: 00 Himlabackentestet**

Uppförslöpning med individuell start och tidtagning.

Utrustning: Löparskor och vätska

**Ca 16:30-17:00 Avslutning och fika på Matojärvi.**

***Eventuella frågor om lägret besvaras av lägerkommittén;***

*Heli Puranen Nilimaa 070-368 06 35*

*Eva Salmi 070–558 96 39*

*Sanna Gunnare 070-361 79 92*

**Välkomna med er anmälan!**