



## Välkomna

Lägret startar onsdagen den 15/8 kl. 08.45 med incheckning på Quality Hotel Frösö Park. Ni checkar in på er boende och får en liten påse med "bra-att-ha"-saker. Direkt efter incheckning och upprop drar vi igång med dagens första träningspass, så kom gärna träningsklädda.

Lägret avslutar fredagen den 17/8 kl. 12.00 med en prisutdelning och föräldrafika.

**Medtag:** Träningskläder (för alla väder), skor för myrlöpning, fotbollsskor (EJ ett krav), klassiska pjäxor, klassiska rullskidor, stavar, hjälm, reflexväst, handskar, vätskebälte och oömma fritidskläder för kvällsaktiviteter. Samt sängkläder & handduk.

Har ni några frågor angående lägret, tveka inte att kontakta oss!

Mats Larsson, [mats@matslarsson.se](mailto:mats@matslarsson.se) 070-627 72 02

Sanna Peterson Hallberg, [hallberg\\_sanna@hotmail.com](mailto:hallberg_sanna@hotmail.com) 073-0 55 89 26

**Varmt välkomna till Frösön! Vi ser fram emot att träffa Er och ha fantastiskt kul tillsammans med er!**



## Program för lägret:

<b>Onsdag 15/6</b>	8.45- 9.45	INCHECKNING på Quality Hotel Frösö Park	
10.00		Upprop och lägerstart	
10.15		Träning:	Grupp 1 Löpning & skidskytte Grupp 2 Alpin snabbhet å styrka Grupp 3 Rullskidor klassiskt Grupp 4 Myr-OS
12.00		Lunch	
13.00		Tjej och killsnack. Frågestund.	
15:00		Träning	Grupp 1 Fotbollspass Grupp 2 Rullskidor klassiskt Grupp 3 Alpin snabbhet å styrka Grupp 4 Löpning & skidskytte
17.30		Middag	
19.30		Kvällsutmaningar	
21.00		Kvällsfika	
<b>Torsdag 16/6</b>	8.00	Frukost	
9.00		Träning:	Grupp 1 Alpin snabbhet å styrka Grupp 2 Myr-OS Grupp 3 Löpning & skidskytte Grupp 4 Fotbollspass
12.00		Lunch	
15:00		Träning	Grupp 1 Längdskidor Grupp 2 Fotbollspass Grupp 3 Myr-OS Grupp 4 Alpin snabbhet å styrka
17.30		Middag	
18.30		"FINAL" kvällsutmaningar	
<b>Fredag 17/6</b>	8.00	Frukost	
9:00		Träning:	Grupp 1 Myr-OS Grupp 2 Löpning & skidskytte Grupp 3 Fotbollspass Grupp 4 Rullskidor klassiskt
12:00		Lunch	
12.30		Prisutdelning och föräldrafika	



## Till alla föräldrar:

### Träning för föräldrar, storsyskon eller ledare

I år hade vi en tanke på att köra ett läger för vuxna men pga. ändringar i schemat så kommer föräldraaktiviteterna endast ske på fredagen.

Ni är hjärtligt välkomna till Frösö Park på fredagen den 17/8 för inspirerande träning samt information med **Rädda Barnen** angående barn & idrott.

9.30 Inspirerande träningspass för alla föräldrar.

10.30 Information med Rädda Barnen angående barnrättigheter och idrott.

12.30 Föräldrafika samt erbjudande med Fischer.

Anmäl er till [hallberg\\_sanna@hotmail.com](mailto:hallberg_sanna@hotmail.com), märk mejlet med "vuxenträning" 250kr/person, betalas på plats via swish.

### Boende på Quality Hotel & Resort Frösö Park

Boende för föräldrar kostar 645kr/pers/natt inkl. frukost och entré till SPA.

Bokas via: [frosoparkhotel.se/boka](http://frosoparkhotel.se/boka)

Bokningskod: "summercamp"

### Fischer är på plats!

Vi kommer även ha Lasse Jonsson från Fischer på plats under fredag förmiddagen. Han kommer finnas där och ni kan på plats beställa skidor, stavar, pjäxor mm.