

Träningsläger - Kvänums IF 2017

Tävlings och tränings säsongen närmar sig med stormsteg och vad passar då väl bättre än ett träningsläger??!!

Detta läger är för de ungdomar som skall tävla i Tävlingsklass detta år. Alltså ungdomar i 10-12 års klassen eller äldre.

Vi kommer ha en familjedag för hela Kvänums IF senare i sommar.

Var: Vi kommer vara i Skövde på Billingen där vi kommer bo på ett vandrarhem, och eventuellt i någon stuga. Detta ligger i nära anslutning till Billingens fritidsområde.

När: Lördagen den 1:a april – söndagen den 2:a april.

Hur: Vi kommer träffas på lördagen för en heldag i MTB`ns tecken!! Vi avslutar dagen med mys och god mat på vandrarhemmet.

Ungdomarna kommer få en lättare mekarkurs där vi bl.a går igenom hur man byter innerslang och hur man tvättar sin cykel.

På söndagen är det tänkt att vi skall köra en MTB-träningstävling i skogen. Vi kommer dela upp oss i olika åldersgrupper och även bjuda in åkare ifrån Skövde, Hjo och Tibro.

Vi kommer självklart att cykla igenom varvet innan så alla vet vart de skall cykla!!



Tidsschema:

Lördag:

10.00: Samling vid Vandrarhemmet för incheckning.

11.00-12.30: Träningspass 1

12.30-14.00: Ombyte och lunch.

14.00-15.00: Teori och mek.

15.00-15.30: Ombyte inför träningspass.

15.30-17.00: Träningspass 2

17.00-18.00: Ombyte och dusch.

18.00- : Laga mat tillsammans och umgås.

Söndag:

08.30-09.30: Väckning och frukost.

09.30-10.30: Genomgång av tävlingsbanan

11:00-12.00: Lunch som vi grillar utomhus.

13.00: Tävlingen startar. Föräldrar får gärna komma och heja på!

15.00: Utcheckning och städ.

ca 16.00: **Hej då!**

Övrig info:

Lämna ipad och surfplatta hemma. Mobiltelefon får tas med men användas med sunt förnuft.

Kostnaden är 200kr/barn. För detta så ingår mat och boende.

Meddela ev. allergier!

Packlista:

Kläder för cykling. Vi kör totalt 3 cykelpass utomhus, alltså kläder efter väder. Vid ev. frågor kontakta ledare.

Sängkläder och hygienartiklar

Kläder för kvällen på vandrarhemmet.

Handduk

Ev. medicin

Anmäl senast den 22 mars till Jonas Karlqvist, 0705-368656

Betala via Swish

