

Kick-Offen 2017



Kvänums IF inbjuder till Kick-Off för ungdomar som är 11 år och uppåt.

Efter Familjedagen med skridskoåkning tar ungdomsledarna med de intresserade ungdomarna till Äventyrsgården i Källby för Kick-Off. Syftet med helgen är att "svetsa samman" gruppen och få dem att pusha varandra att hålla igång även under vintern samt att förstå innebörden av att träning, sömn och vila är viktiga parametrar för att lyckas i både träning/tävling och livet.

Lördag 19 nov

- 16:15 Samling i Lidköping för skridskor den 19 november kl. 16:30 – 18:30
- 19:00 Samling på Äventyrsgården i Källby.
Kvällens aktiviteter blir att laga Tacomidag tillsammans och lite clinics om Kvänums IF:s Grassroters, vad vi och cyklisten vill med träningen. Inspiration om träning, kost, vila och material.

Söndag 20 nov

- 7:30 Revelj med frukost, packning och städ.
- 10-12:00 Aktivitet cykling eller vandring beroende på väder, vi återkommer närmare om vad som gäller.
- 12:30 Lunch på Café på Klostret i Blomberg där Kick-Offen avslutas. Föräldrar är mer än välkomna att luncha tillsammans med barnen (till självkostnadspris)

Packlista:

Vi bor på Vandrarhem

- Sängkläder och handduk
- Toalettartiklar
- Kläder och skor för utomhusträning (vi återkommer om det blir vandring eller cykling)
- Torra varma kläder att ta på efter träningen på söndagen
- Vanliga kläder till kvällen t ex mysoverall
- Vattenflaska
- Din favoritserietidning
- Telefoner och surfplattor stannar hemma och laddar :-)

Max antal deltagare 20 st, först till kvarn! Det finns ett fåtal platser för föräldrar.

Kostnad 100 kr per ungdom i en "Matpeng".

Anmälan:

Sker med SMS till Tommy Evaldsson på tel 070-570 28 36 **senast onsdag den 16 nov.** Kom ihåg att meddela eventuella allergier vid anmälan.

Följande ledare kommer att finnas på plats:

Mikael Strand	073-621 36 98
Risto Erkiison	076-137 03 31
Jonas Karlqvist	070-536 86 56
Niclas Ejdestig	070-379 57 00
Linda Jansson	070-939 12 66