



Nu gör vi en "OMSTART" på ungdomssatsningen för distansryttare och om DU vill satsa på distans som tävlingsgren så är du välkommen på ett avsuttet ungdomsläger.

Du är född mellan 1989 - 1996 och vet ungefär vad distansridning är samt vill träffa andra ungdomar för erfarenhetsutbyte och även påbörja vår unika utbildning som kan ta dig från talang till topp.

5-7 januari i Åkersberga **Samling den 5/1 mellan kl.15-17, avslut den 7/1 ca kl. 13-14**

Vi kommer att bo spartanskt på en skola, laga vår egen mat och ha väldigt roligt. Ta alltså med liggunderlag/luftmadrass, sovsäck och handduk samt träningskläder, anteckningsmaterial, träningsdagbok om du har och ett glatt humör. OBS skriv ut och fyll i bifogad blankett och ta med, gärna tillsammans med en kopia på gula boken, om du har en.

På programmet står bland annat:

- Presentation av satsningen och oss ledare.
- Information om distans som tävlingsgren, hur kan jag prestera bättre på tävling.
- Vi diskuterar lite om träningsupplägg och foder. Träningsdagbok?
- Hur når jag mitt mål för säsongen? Tävlingsplanering
- Tävlingsregler – kvalificeringsregler för internationellt tävlande och mästerskap.
- Fysträning för ryttaren. Så kan jag träna för att undvika skador och bygga upp mig själv till en bra ryttare.
- Teamtävlingar

Lägret kostar endast 500 kr (All inklusive) Betalas in till förbundet efter lägret.

Anmäl till veva@jamtland.nu senast 28 december per mail, OBS ange ev. matallergi.

Plats Akers friskola i Åkerberga, Hemsida: www.akersfriskola.se och länk till google karta: <http://sites.google.com/a/akersfriskola.se/akers-friskola/home/lge-och-lokaler>

Frågor och funderingar ring Eva 070 307 45 61, 070 333 25 15

VARMT VÄLKOMNA!!

Hälsar: Marianne Eriksson, Nathalie Löfdahl-Hellström,
Paul Stylianoudis och Eva Borg

Uppgifter till ungdomslägret

För att vi ska kunna anpassa innehållet på ungdomslägren i framtiden vill vi gärna veta mer om Dig och Ditt team.

Namn:

Personnr:

Adress:

Telefonnummer:

E-post:

Dina medhjälpare/grooms:

Speciella önskemål om kosten?

Långsiktigt mål med mitt tävlandet?

Häst:

Ålder:

Ras:

Hur länge har du tävlat distansritt?

Vilka klasser?

Tävlat andra grenar?

Vilka?

Mitt mål för kommande säsong?

Övrigt?