



Inbjudan till träningsläger, 5-7 maj 2017

Bålsta IK har nöjet att bjuda in till träningsläger 5-7 maj på Lugnets idrottsanläggning, Falun. Vi hoppas att många vill följa med, totalt är 75 platser reserverade (15 st 5-bäddsstugor vid Lugnet).

- Kostnad: 600kr/barn och tränare, 1000kr/andra vuxna. Anmälan sker via e-post till bikteam07@gmail.com. Betalning senast 31/3 till bankgiro 5238-3056 eller swish 123 1323518. Glöm inte märka betalningen med deltagarnas namn.
- Vi försöker att fylla stugorna för att hålla nere kostnaderna, men tar också hänsyn till att familjer vill bo ihop.
- Måltider ingår enligt programmet nedan. Vill man komplettera de relativt tidiga middagarna med kvällsmat (framförallt på fredagskvällen) får man ta med detta. Kylskåp och enklare kök finns i stugorna. På lördagskvällen har vi gemensam korvgrillning så kvällsmat borde inte behövas den kvällen. Korv med tillbehör köps in av Bålsta IK.
- I samband med träningarna kommer frukt att erbjudas.
- Alla barn måste ha en ansvarig vuxen som följeslagare, men en vuxen kan förstås vara ansvarig för flera barn. Om du som förälder inte kan följa med så kanske ni har någon kompis/bekant som kan vara ansvarig för ditt barn under lägret.
- Vi åker i egna bilar och försöker ordna med samåkning så att alla kan följa med. De som samåker får sinsemellan lösa bilkostnaden, ingen bilersättning utgår från klubben.
- Ta med sänglinne, handduk, toalettartiklar, kläder, vattenflaska, träningskläder och skor för utomhusbruk.
- Vi kommer att försöka sätta ihop ett träningsprogram/upplägg som syftar dels till att utveckla varje enskild individ, dels bygga en klubbgemenskap bl.a. genom att växla tränare mellan teamen. Föräldrar kommer också att få prova på om man vill.

Program

Samling på Gröna Dalen fredagen 5 maj kl. 14.40 med gemensam avfärd ca 14.50. Väl i Falun checkar vi in i stugorna och äter middag 17.30. Första träningspasset ligger ca 18.30-20.30 på fredagskvällen.

På lördagen startar vi med en frivillig morgonjogg för barn och vuxna innan frukosten. Frukosten är 08.00 varefter vi kör dagens första träningspass. Lunch serveras 12.00. Under eftermiddagen kör vi dagens andra träningspass och middag serveras 17.30. Därefter har vi gemensam kvällsaktivitet under leksamma former inkl korvgrillning.

Söndagen inleds med ett frivilligt yogapass för barn och vuxna före frukost. Vill man hellre jogga gör man förstås det. Frukost är 08.00 och därefter dagens första träningspass. Stugorna städas ut under förmiddagen. Lunch kl 12.00 och tagning av gruppfoto. Efter lunch kör vi ett avslutande träningspass och därefter hemresa, åter vid Gröna Dalen/Bålsta ca 17.00.

Mer detaljerad information skickas ut under våren.

Vid frågor kontakta era tränare i respektive team.