

Inbjudan till träningsläger i Västerås den 27-28 augusti

Nu bjuder Östsvenska skridskoförbundet in till säsongens andra gemensamma träff. Detta träningsläger är två dagar med övernattnig i gymnastiksal. På lördagen tränar vi två pass och på söndagen ett.

Vi vill poängtera att denna träningsträff är till för alla, både för nybörjare och för de som verkligen har fastnat för sporten och målmedvetet tränar för att hela tiden förbättra sig. Alla åldrar är välkomna.

På detta läger kommer vi ha en speciell riktad aktivitet för våra äldsta aktiva åkare. Vi kör utbildning på klungkörning på landsvägscykel kombinerat med distansträning under ledning av mycket erfarna landsvägscyklisterna från Ramnäs Cykelklubb. Övriga kommer att köra ett barmarkspass i form av hinderbana.

Program:

Lördag:

- 09:15 Samling på parkeringen utanför restaurangen på Rocklunda i Västerås
- 09:30 Träning – benstyrka (Medtag kurvband om ni har)
- 12:00 Lunch
 - Blöt aktivitet – Kanot med Västerås kanotförening
- 15:30 Träning – rörlighet
- 17:00 Inkvartering i gymnastiksalen
- 18:00 Kvällsmat planering av framtida aktiviteter i Östsvenska
- 22:00 God natt

Söndag:

- 07:30 Väckning och frukost.
- 08:00 Städning
- 09:00 Träning – distans/kondition
 - Den äldre gruppen cyklar landsväg
 - Den yngre gruppen kör en hinderbana
- 12:00 Vi avslutar lägret efter träningen.

Cykel för de äldre

Vi kommer att cykla storleksordningen 7 mil i en så pass lugn takt att de berörda kan hänga med. Under passet kommer vi dels att få cykla långt och få distansträning samt även få lära oss cykla tillsammans med andra och träna på klungkörning och att "ligga på rulle". Även om det kommer att gå i lugnt tempo så bör man testat att cykla långt innan. Inga skridskotränare kommer att vara med utan här hänger man med cyklisterna i den fart de anser vara lämplig för gruppen. Vi kommer dock att köra med en följevagn.

Tag med egen landsvägscykel (och hjälm) för denna aktivitet. Försök låna av någon om ni inte har. Om ni inte får tag på cykel så kontakta oss omgående så skall vi se vad vi kan hjälpa till med.



Aktivitet

På lördagen kommer vi tillsammans med Västerås Kanotförening att få prova att paddla kajak. Då man säkerligen blir blöt av denna aktivitet så får man komma ihåg att ta med sig torra kläder.



Mat

Lördag lunch kommer att bestå av cateringmat som ingår i anmälningsavgiften. På lördag kväll går vi gemensamt till en närbelägen pizzeria och äter. Var och en betalar själv. På söndag morgon kommer det att serveras lättare frukost i gymnasalen.

Logi

Vi sover i Skallbergsskolans gymnastiksal. Medtag allt du behöver för att kunna sova på hårt golv. Här har vi tillgång till duschar.

Anmälan

Anmälan sker *senast 14/8* till perni@jcd.se

Anmälningsavgift

150kr betalas till Per vid ankomst till Rocklunda eller swichas på 0706337168

Övrigt

Inget omklädningsrum finns tillgängligt vid ankomst. Vi kan låsa upp vår klubbstuga om någon vill.

Vi kommer inte att ha tillgång till gymnastiksalen och duschar förrän klockan 17:00 på kvällen.

Vi kommer att behöva hjälp med transport mellan Rocklunda och Björnön där kanotföreningen finns. Gymnastiksalen ligger på promenadavstånd från Rocklunda.

Frågor kan ställas till Per Nilsson, 0706 - 33 71 68

Välkomna till Västerås