



SVENSKA SKRIDSKOFÖRBUNDET  
Box 11016  
100 61 Stockholm

BESÖKSADRESS  
Skansbrogatan 7, Stockholm

TELEFON 08-699 60 00

E-POST: sweskate@skridsko.se  
www.skridsko.se

POSTGIRO 25 30 65-7  
BANKGIRO 696-5297

## Inbjudan till "öppet" Blågult-Unga Blågult läger Sigtuna.

### SSF bjuder in till "öppet" läger inom ramen för Blågult och Unga Blågult's utvecklingsverksamhet för säsongen 2018 - 2019.

Lägret riktar sig till dig som är short track eller hastighetsåkare och är aktiv junior B, junior A, neo-senior och senior och som vill utvecklas som skridskoåkare.

Vill du lära dig mer om träning och träna tillsammans med andra som jobbar för att utveckla sina färdigheter är du välkommen att anmäla dig till detta 4 dagars träningsläger i Sigtuna. Anmälan skickas via din förening till idrottskoordinator Bent Erik "Bento" Brenden på [bent-erik.brenden@skridsko.se](mailto:bent-erik.brenden@skridsko.se)

**Vad:** Tränings och utbildningsläger med inriktning mot utveckling av fysiska grundkvalitéer. Tema styrka, kondition och skridskokompassen. Det kommer att vara en helg fylld av träning och teoripass.

**Var:** Lägret genomförs i Sigtuna området. Vi kommer att bo på vandrarhem där vi kommer att handla in mat gemensamt och tillsammans tillaga vår egen mat.

**Kostnader:** För aktiva som deltog på testerna i Göteborg står SSF denna gång för alla kostnader, förutom resor som bekostas av varje enskild aktiv. För övriga aktiva är det en egenavgift på 1000 kronor som går till delar av kostnader för boende, mat, träningslokaler osv. Resor betalas av varje enskild aktiv.

**Föreningsledare:** Varje förening som har aktiva med på lägret har möjlighet att skicka med **en** föreningsledare att delta under lördag och söndag då det under lördag och söndag kommer vara dialog/teori med tränarna.

**Upplägg:** Vi samlas fredag den 15.juni för incheckning och lättare mellanmål 14.00 – 14.30

Teori samling – genomgång av helgen

#### **Träningspass 1** – Tema kondition

Middag som tillagas av de aktiva – enligt matplanering från lägeransvariga

Teori/föreläsning

**Lördag:** Frukost – lunch och middag som är de gemensamma måltider (tillagas av de aktiva). Mellanmål ansvarar varje enskild aktiv för på egen bekostnad.

Två träningspass

Teori föreläsning

**Söndag:** Frukost – lunch och middag som är de gemensamma måltider (tillagas av de aktiva)

Två träningspass

Teori – föreläsning vidare dialog med de aktiva

Trainingsession 5



SVENSKA SKRIDSKOFÖRBUNDET  
Box 11016  
100 61 Stockholm

BESÖKSADRESS  
Skansbrogatan 7, Stockholm

TELEFON 08-699 60 00

E-POST: sweskate@skridsko.se  
www.skridsko.se

POSTGIRO 25 30 65-7  
BANKGIRO 696-5297

**Måndag:** Frukost och lunch innan avresa hem.

Ett avslutande träningspass

Något att ta med sig hem för att komma bra förberett inför Moralägret som är nästa öppna läger – ”hemuppgift” att jobba med 😊

Hemlig gäst kommer att dyka upp under helgen.

**Ansvariga ledare under helgen är:** Sebastian Falk, Gisle Tverland och Bent Erik Brenden

Vi vill ha din anmälan senast den 1.juni till Bent Erik Brenden på [bent-erik.brenden@skridsko.se](mailto:bent-erik.brenden@skridsko.se)

Har du/ni frågor eller funderingar är det bara att höra av sig på mail eller på telefon 08 699 6188

Vi ser fram emot att se just dig i Sigtuna under dessa 4 dagar och ser fram emot utvecklande dagar tillsammans

**Varmt välkommen önskar**

**SSF**

Sebastian Falk

Gisle Tverland

Bent Erik Brenden