



Träningshelg 21–22 september 2024

Välkomna!

Karlslunds IF, Garphyttans IF och Örebro läns skidförbund bjuder in till träningshelg i och runt Ånnaboda och Örebro. Helgen är riktad till er som kommande säsong tävlar i killar 13–16 och tjejer 13–16.

Lördag 21 september

- 09.45 **Samling och information**
vid Karlslunds IF klubbstuga Örebro
- 10.00 **Pass 1: KIF till GIF**
Ettapp 1: Karlslund-Garphyttan, rullskidor (K)
Vi åker banvallen från Karlslund till Garphyttan. Inslag av fartlek, spurter och klunga.
Ettapp2: Garphyttan-Ånnaboda, rullskidor (S)
Vid brandstationen i Garphyttan fyller vi på med energi och skiftar skidor och åker backen upp mot Ånnaboda.
- 12.30 **Dusch och ombyte**
- 13.00 **LUNCH**
First Camp Ånnaboda
Häng och vila
Ombyte inför eftermiddagens pass
- 14.30 **TEORI**
Kost för att prestera med Emma Dahlgren, skidtränare vid Stjärneskolan i Torsby. Emma berättar också om hur det är att gå på skidgymnasium.
- 15.30 **Pass 2: Styrka, spänst och rörlighet**
Ånnaboda
- 17.00 **Dusch och ombyte**
Ånnaboda
- 17.30 **MIDDAG**
Grill och häng vid Ånnabodasjön
- 19.00 **Avslutning**

Söndag 22 september

- 09.30 **Pass 3: Träningstävling**
Samling vid MEGA parkeringen Bettorp, Örebro
Träningstävling rullskidor (S) på cykelbanorna runt det nyetablerade
industriområdet vid Seglet, Bettorp.
- 12.00 **Dusch och ombyte**
Ånnaboda
- 12.30 **LUNCH**
First Camp Ånnaboda
Häng och vila
Ombyte inför eftermiddagens pass
- 14.00 **TEORI**
Att sätta mål för nå utveckling i sin träning
- 15.00 **Pass 4: Löpning ca 13 km**
Vi springer kilsbergsleden söderut mot Suttarboda där vi fyller på med energi
innan vi vänder tillbaka mot Ånnaboda via vinterleden.
- 17.00 **Avslutning**

Utrustning

- Rullskidor (K) och (S)
- Stavar
- Pjäxor
- Hjälms
- Reflexväst
- Glasögon
- Ombyte båda dagarna
- Löparskor
- Vätskebälte
- Duschgrejer och torra kläder
- Träningsmatta (om du har)

Kostnad och anmälan

200 kr för hela helgen inkluderar mat och mellanmål.

Anmälan senast söndag 8 september till ungdom@karlslundsif.org. Ange eventuella allergier samt specialkost vid anmälan.

Vid frågor och funderingar?

Mikael Kihlberg, 070-9753100

Gustav Widar, 070-5217840

Magnus Cederqvist, 070-6189733

Helgen arrangeras med stöd från:



Örebro län

Handelsbanken