

# Kallelse Regionsläger 2

## Örebro 1-2/9

Dags för säsongens första regionsläger 2012/13 då det första lägret i Mora blev inställt.

**Plats:** Örebro/ Garphyttan/ Ånnaboda  
**Datum:** 1-2 september 2012  
**Samling:** 10.00 Idrottsplatsen Garphyttan

Under helgen kommer vi att genomföra tester enligt SOK's testprofil samt ytterligare några aktiviteter. Testerna genomförs för att den enskilde åkaren skall få en uppfattning om sin egen fysiska status.

Det är av stor betydelse att de aktivas föräldrar deltar på lägret! Det kommer att krävas praktisk hjälp med att rigga tester, instruktioner, tidtagning, dokumentation etc.

**Boende:** Är förlagt till Scandic Västhaga, dubbelrum eller trebäddsrum. Frukost på hotellet ingår.

**Utrustning:** Träningskläder för inomhus och utomhusbruk, vattenflaska, cykel(MTB), cykelhjälm, badkläder, handduk och hygienartiklar.

**Anmälan:** Senast den 22 augusti 2012 till [kenneth.ahlin@eurolube.com](mailto:kenneth.ahlin@eurolube.com).  
I anmälan för skall namn, klubb, ålder på den aktiva framgå samt namn på medföljande förälder. Ange eventuell matallergi. Anmälan är bindande.

Lägret betalas kontant vid ankomst lördagsmorgon. I priset ingår en övernattning, två luncher, en middag, entré till nöjesbadet Gustavsvik, gokart och inträde gym.  
Kostnader/alternativ enligt nedan:  
1050:- (Aktiva & föräldrar, allt ingår)  
675:- (Aktiva & föräldrar, allt utom boende)  
825:- (Föräldrar, allt utom nöjesbad och gokart)  
375:- (Föräldrar, enbart lunch lördag och söndag samt middag lördag)  
250:- (Föräldrar, enbart lunch lördag och söndag)

Vid frågor kontakta: Kenneth Ahlin [kenneth.ahlin@eurolube.com](mailto:kenneth.ahlin@eurolube.com) 070-241 18 62

**Vägbeskrivning:** Garphyttans Idrottsplats, 15km väster om Örebro:  
**Från E18 (Karlskogavägen)** ta avfart 107 mot Garphyttan, kör 9km. I Garphyttan sväng höger vid skylten "idrottsplats" och fortsätt 1km.  
**Från E20 (Örebro)** ta avfart 112 mot Garphyttan, kör 15km. I Garphyttan sväng höger vid skylten "idrottsplats" och fortsätt 1km.

Välkomna!

Kenneth Ahlin

# Program

## **Lördag 1 september:**

Kl. 10.00 - 12.30 Löptester (Garphyttans idrottsplats)

Kl. 12.30 - 13.30 Lunch (Kilsbergens Konferans & Lodge Ånnaboda)

Kl. 13.30 - 14.30 Träningstips (Ånnaboda)

Kl. 14.30 - 16.00 Triatlon (Ånnaboda)

Kl. 17.00 - 19.00 Bad (Gustavsvik)

Kl. 19.00 Middag

## **Söndag 2 september:**

Kl. 8.45 Transport till ÖKK (Aktiva cykel, samling parkeringen vid Scandic Västhaga)

Kl. 9.00 - 12.00 Styrketester (ÖKK Idrottshuset vid Behrn arena)

Kl. 12.15 - 13.00 Lunch

Kl. 13.30 Gokart (Täby Motorstadion vid Örebro flygplats)

Kl. 15.00 Avslutning

Kl. 15.30 Avresa