



Inbjudan Hallsta Triathlon Framtidsläger 2017

Uppdaterad version 2017-03-17

Härmed inbjuder Hallsta Triathlon och Västerås Simsällskap juniorer och ungdomar mellan 14-19 år till ett triathlonläger i Hallstahammar. Lägre startar torsdag 25 maj och avslutas i samband med söndagens tävlingar den 28:e maj.

Fokus för lägre ligger på tävlingsförberedelse och teknik samt ge möjlighet att knyta kontakt med andra unga triathleter. I de fall gruppen har olika nivå delas den för att tillgodose allas behov av utveckling. Lägre kommer ledas av några av Sveriges främsta triathleter, bland andra Joel Vikner, Vera Vilaca, Oskar Djärv. Ytterligare ledare kommer tillkännages senare.

Detta ingår:

- Träningsläger med ledare (6 pass)
- Lunch (fre, lör)
- Middag (tor, fre, lör)
- Boende torsdag till söndag i 4- eller 6-bäddstuga på Skantzö camping
- Inträde till Skantzö Bad

Anmälan

Vid anmälan vänligen mejla deltagares namn, adress, ålder, klubb till joelvikner@hotmail.com senast 20 april. Betalning ska göras i samband med anmälan till:

Hallstahammar kommun

Plusgiro 12 36 90-0

Ange: "Triathlonläger", Ditt namn, Din adress

Kostnad: 700 kr.



Preliminärt schema

DAG	FM	EM	KVÄLL
Torsdag 25 maj	Samling 13:00	Simning + Cykelteknikpass	Löpning + Bålträning och rörlighet Middag
Fredag 26 maj	OW-sim + Lunch	Växlingsträning Cykel/löp	Bålträning och rörlighet Middag + Föreläsning, Tävlingsförberedelse
Lördag 27 maj	Simning + löpteknik	Ungdom 13 år yngre: Tävling Övriga: egen tävlingsförberedelse	Middag och avslutning
Söndag 28 maj	Supersprint 1 (14-äldre, övriga hejar)	Supersprint 2, Hemresa	

Krav för deltagande:

- Delta i Hallsta Triathlon 2017.
Glöm inte att göra separat anmälan till tävlingen på förbundets hemsida, www.svensktriathlon.org
- Klara minst 200 meter simning i ett sträck.
- Egen cykel och hjälm.
- Ta eget ansvar för tider, material, egen frukost samt följa ordningsregler på camping.
- För yngre deltagare önskar vi att en förälder/ledare följer med och då till ordinarie pris. Som förälder har man möjlighet att vara med på alla aktiviteter efter tycke. Vi ser gärna att man hjälper till på lördagens ungdomstävling.

Välkomna till Hallstahammar och Hallsta Triathlon

Joel Vikner

joelvikner@hotmail.com

Mob: 0707204027