

Friidrottsläger för 13-14 år (-99 till -98) i Uddevalla

Göteborgs, Hallands, Västergötlands och Bohuslän-Dals Friidrottsförbund i samarbete med UC Väst inbjuder till ett tvådagars träningsläger. Lägret arrangeras i den nu bara ett år gamla Rimnershallen i Uddevalla. Lägret, som är ett breddläger, syftar till att ungdomar i Västsverige ska träffas och umgås över klubb- och distriktsgränser samt grengrupper. Det är också tänkt att hemortstränarna ska kunna vara med och inspireras samt utbyta idéer med varandra.

- När:** Den 7-8 januari 2012. Samling i Rimnershallen lördag kl. 10.30, ombytta och klara (Avprickning sker föreningsvis från klockan 10.00). Avslutning söndag ca kl 14.30.
- Uttagna:** Ansvariga inom respektive förening gör uttagningar efter bästa förmåga. Ta hellre med en för mycket än en för lite. Hemmatränare är givetvis välkomna också att delta en eller två dagar och få nya intryck, tips, övningar m.m.
- Ledare:** Vi har valt att använda oss av unga tränare från Västsverige.
- Träning:** De två första passen kommer att vara teknikpass där den aktive väljer en gren på förmiddagen och en ny på eftermiddagen. Under söndagens två pass kommer det att vara fysiska pass med betoning på lek och lagtävling. Beroende på antal aktiva kan vissa grenar utgå.
- Var:** Den nya Rimnershallen i Uddevalla
- Logi:** Hotell Carlia som ligger 2 km från hallen (O.B.S. vi har bokat 100 bäddar så först till kvarn gäller...)
- Info:** UC Väst står för aktiviteterna på lördagen 10.30–19.00 och på söndagen 09.00–14.30. Övrig tid ansvarar föreningarna själva för ordningen. Varje förening ska skicka med en ledare, tränare eller förälder. Föreningar som bara skickar några deltagare kan prata med någon annan deltagande klubb som kan hjälpa till med tillsynen.
- Pris:** 450 kr/person med logi på hotell (250 kr/person utan logi). I priset ingår lunch och middag på lördag, frukost (för den som har logi) och lunch på söndag. Efter lägret söker UC Väst Idrottslyftsbidraget på 400 kr/aktiv och RF betalar sedan ut bidraget direkt till er förening och UC Väst fakturerar föreningen deltagaravgiften och hela Idrottslyftsbidraget. Det innebär 850 kr (650 kr utan logi)
- Anmälan:** **Klubbvis senast onsdag 20 dec.** Via hemsidan www.ucvast.se klicka på läger och anmälan. **Följande uppgifter behöver vi; kontaktperson, namn, gren, födelseår, förening, om ni behöver logi och ev. matallergi. 1:a grenen väljer du i listan och 2:a grenen skriver du under övrigt.** Bekräftelsen kommer direkt på hemsidan under läger och deltagare. Listan på vem som kan bo med vem skickas en vecka innan lägret till anders@ucvast.se allt för att underlätta rumsfördelningen. Vi förbehåller oss rätten att fördela rummen. Ev. avanmälan ska ske på samma adress (sen avanmälan görs på tel. 0736-50 60 75). I första hand 3-4-bäddsrum för aktiva och 1-2-bäddsrum för ledare (extra kostnad för den ledare som önskar enkelrum).
- Upplysning:** Anders Gren 0736-50 60 75, anders@ucvast.se

Välkomna!