



Inbjudan till ”Utvecklingsträff/Läger” för 13-14 år (-02 till -01) i Uddevalla

IK Orient och UC Väst inbjuder till ”Utvecklingsträff/Läger” för 13-14 åringar 3-4 jan 2015. Lägret arrangeras i 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.

Första dagen fokusera vid teknik träning där man väljer två grenar. Andra dagen är någon färre tränare och då körs stationsträning där man blandar olika fysiska kvalitéer med betoning på koordination och styrka. Vi har valt att använda oss av unga tränare från Västsverige.

Uttagna

Ansvariga inom respektive förening gör uttagningar efter bästa förmåga. Ta hellre med en för mycket än en för lite. Hemortstränare är givetvis också välkomna att delta en eller två dagar och få nya intryck, tips, övningar m.m.

Datum och plats

Rimnershallen i Uddevalla 3-4 jan 2015. Samling lördag kl. 10.30 (Avprickning sker förenings vis från klockan 10.00) omklädda i Rimnershallen. Avslutning söndag senast kl 14.15

Kostnad

Nettokostnad/deltagare med logi på Hotell Carlia 500kr/person (300 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 900 kr/aktiv (700 kr utan logi).

Information

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. Det också bra höra av sig mig för att tips om någon förening som kan hjälpa till.

Anmälan

Klubbvis senast 18 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.** Bekräftelse kommer direkt på hemsidan. Vi förbehåller oss rätten att ställa in grenar med för få deltagare och vissa grenar körs antingen förmiddag eller eftermiddag.

Logi och personnummer

Hotell Carlia som ligger 2 km från hallen (O.B.S. vi har bokat 100 bäddar så först till kvarn gäller...)

Listan på vem som kan bo med vem och hela personnumret skickas en vecka innan lägret till anders@ucvast.se

1-2-bäddsrum (extra kostnad för enkelrum) för ledare i första hand och 3-4-bäddsrum för aktiva. Vi förbehåller oss rätten att fördela rummen. Ev. avanmälan ska ske på samma adress.

Upplösning

Anders Gren 073-650 60 75. **Kom träningsklädda.**

Välkomna!

