



## Inbjudan till ”Utvecklingsträff/Läger” för Friidrottare 15-20år (-02 till -96)

Syftet med Utvecklingsträffen är att våra ungdomar ska få möjligheten att träffa aktiva och ledare från Västsverige samt träna och umgås med dem under en hel helg. Den aktiv väljer en gren under lägret. Första dagen fokusera vid teknik träning. Andra dagen är någon färre tränare och då körs stationsträning där man blandar olika fysiska kvalitéer med betoning på koordination och styrka.

Följande ledare är preliminärt klara att hjälpa till en eller två dagar (ledarlistan uppdateras kontinuerligt)

**Sprint:** Darko Sarovic & Markus Sparrman **Medel/långdistans:** Peter Johansson **Häck:** Katrin & Marie Klaup

**Längd:** Ulf Sjöberg & Carina Lindberg **Höjd:** Janne Wanhainen & Andreas Carlsson **Stav:** Linda Carlsson

**Tresteg:** Mikael Bentblad

**Kula:** Anders Lundell **Diskus:** Philip Åman **Slägga:** Micke Johansson **Spjut:** Anders Walther

### 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

#### Ryahallen i Borås 12-13 nov.

Samling lördag kl. 10.30 omklädda i Ryahallen  
Borås. Avslutning söndag senast kl 14.30

### Kostnad

**Nettokostnad/deltagare** med logi på Scandic Hotel 550kr/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 Idrotts-lyftsbidraget på 600 kr/aktiv och RF betalar sedan ut bidraget direkt till er förening och UC Väst fakturerar föreningen deltagaravgiften och hela Idrottslyftsbidraget. Det innebär 1150 kr/aktiv (900 kr utan logi).

### Anmälan

Klubbvis senast 30 oktober. **Anmälan direkt på hemsidan [www.ucvast.se](http://www.ucvast.se). Vi behöver namn, gren val, förening, hela personnumret på den aktive och ev. matallergi. Bekräftelsen på att du anmäl hittar du under deltagare på.** O.B.S. Vi har bokat 180 st bäddar... först till kvarn gäller.

### Logi & personnummer

**Listan på vem som kan bo med vem skickas en vecka innan lägret till [anders@ucvast.se](mailto:anders@ucvast.se)** allt för att underlätta rumsfördelningen och redovisning. 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 (sen avanmälan görs på tel. 0736-50 60 75).

### Upplysning

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

## Välkomna!