



Triathlonläger för barn och ungdomar

Jönköping 23-24 mars 2012

Tema: Simteknik och inslag av löpning

På första lägret i Tri4fun-touren fokuserar vi på simtekniken. Ni får se er själva under simpasset via direktinspelning med kamera och får tekniktips som utvecklar din simning. Vi bor i Campingstugor i gångavstånd till Rosenlundsbadet.

Preliminärt program:

<u>Fredag:</u>	17.30-18.00	incheckning och samling vid Rosenlunds Camping
	19.00-20.30	simpass med filmning
	21.00	kvällsmat
<u>Lördag:</u>	7.30	frukost
	9.00- 10.30	simning
	11.00- 12.00	löpteknik
	13.00	lunch
	15.00- 16.00	simning och avslut

Kostnad: 200 kronor per person. Allt utom resa till och från lägret ingår.

Ta med: träningsutrustning för simning (paddlar, dolme, simplatta om du har) och utomhuslöpning, sängkläder

Anmälan: görs senast den 1 mars genom att betala in 200kr på Bankgiro: 920-2987, ange Namn, födelsedatum, telefonnr., adress och mejladress. Meddela även särskilda ev. behov vad gäller mat och annat.

Det finns begränsat antal platser (16 st), så det är först till kvarn!

Ledare: Conny Magnusson, Christian Kirchberger

Kontakt: Christian Kirchberger 0709 89 28 30,
christian.kirchberger@svensktriathlon.org