



## ALPIN REGION \*\*\*\*\*

### Välkommen till USM-Barmarksträning i Jönköping 3 september 2022

För att stå redo inför kommande snösäsong så arrangerar Region 5 två barmarksträningss dagar.

Målet med träningsdagarna är att få tips i sin träning, mäta nuläge/utveckling och viktigt att få träffa och umgås med övriga aktiva inom regionen.

För vem; Åkare in Region 5 födda 2007-2008

Plats; Kålgårdshallen Jönköping7  
Västra Holmgatan 34  
553 23 Jönköping

Tid; Preliminärt 10:00-17:00

Pris; 300:-/pers, exklusiv mat som beställs till plats.

Ansvariga Tränare; Emil Johansson och Rickard Quick

Stationer; Alla deltagare genomför olika tester, alla deltar efter egen bästa förmåga och resultat delas mellan klubbtränare och åkare i efterhand.

Stationsupport; Alla närvarande föräldrar/släkt förväntas ställa upp som funktionär vid olika stationer för att kunna genomföra testerna effektivt, ingen förkunskap krävs.

Syfte; Tränarnas mål är att underlätta planeringen av träning efter sommaren och gå igenom de olika delarna i det av många skidgymnasium använda Ironmantesten. Resultatet från testerna kommer sedan att följas upp under ett träningsläger efter sommaren.

Utrustning; Träningskläder för träning inom och utomhus. Dusch och omklädningsmöjligheter finns.

Mat; I skrivande stund är inte lunch bokad, var vänliga och följ Regionen USM Whatsapp gruppen för löpande information;  
<https://chat.whatsapp.com/II3fYNiQSVr3chVuOPOrPz>

Anmälan; Via tävlingskalendern, anmälan stänger onsdag den 31 augusti  
<https://ta.skidor.com/EventDetails.aspx?EventID=13055&orgid=80>

Har ni några frågor är ni välkomna att kontakta Ernie Lagerstrand +46 70 529 76 75  
Varmt välkomna till Jönköping!