



Inbjudan Höstläger i Umeå för barn och ungdomar

Är du redo för en helg fylld av sport och gemenskap? Välkommen till vårt läger för idrottsintresserade barn och ungdomar den 18–20 oktober! Syftet med det här lägret är att döva och hörselskadade barn och ungdomar ska få möjlighet att träffas och idrotta på samma villkor. Vi vill uppmuntra till idrott och rörelse hos gruppen och bjuder därför in alla från nyfikna nybörjare till erfarna idrottare till ett läger i Umeå där vi utför idrotterna Futsal och Simning kopplat till kommande arrangemanget Ungdomsspelen som genomförs i Stockholm den 15–17 november. Efter avslutat läger får ni möjlighet att välja om ni vill följa med till Ungdomsspelen. Mer information om Ungdomsspelen kan ni läsa på den medföljande brevet.

Sporter: Futsal & Simning

Plats: Umeå (För detaljer, se program på sida 2)

Tid: Fredag den 18 november klockan 18.00 i Umeå (13.00 för resande från Härnösand) -
Söndag 20/10 13.00 i Umeå (18.00 för resande hem till Härnösand)

För de som inte bor i Umeå:

Vi ordnar transport från Härnösand kl. 13.00 på fredagen och hemresa från Umeå kl. 13.00 på söndagen med minibuss. Samling sker klockan xx:xx på/vid xx xx, vi lämnar av deltagarna på samma plats. Bor du på vägen mellan Härnösand och Umeå så kan vi plocka upp och lämna av på vägen.

Vad kan du förvänta dig?

- Träning och aktiviteter ledda av erfarna tränare
- Gemenskap och nya vänner
- Träningar och roliga utmaningar
- God mat och boende

I lägret ingår resa, boende på Hagaskolan och mat mot att man betalar medlemskap hos IK Virtus.

För vem?

Lägret riktar sig till döva och hörselskadade ungdomar mellan 11–16 år som gillar idrott, oavsett nivå! Vi välkomnar alla från nybörjare till erfarna!

Anmälan:

Anmäl dig senast den 11 oktober genom länken här: <https://forms.gle/iBYLuvnbCh5MtL4U6>

Ta med dig din sportutrustning och ett glatt humör! Vi ser fram emot en fantastisk helg tillsammans!

Vi som sitter i arbetsgruppen för IK Virtus barn & ungdomar heter Joel Modig, Mikaela Söderström och Maja Westerlund. Ni kan nå oss med eventuella frågor och funderingar på mejladress usikvirtus@gmail.com.

Med vänliga hälsningar,
Idrottsklubben Virtus
Arbetsgruppen för barn & ungdomar

Program



Fredag:

- 13.00-17.00 Restid för resande från Härnösand till Umeå, Hagaskolan
- 17.00-20.30 Gemensam middag & aktivitet
- 20.30-21:30 Nedvarvning
- 22.00 Lamporna släcks!

Lördag:

- 07.00-08.15 Frukost
- 08.15-12.00 Simning på IKSU (inkl. förberedelse + restid)
- 12.00-13.00 Lunch
- 13.00-16.00 Futsal på Dragonskola, Idrottshall Norr (inkl. förberedelse + restid)
- 17.00-20.30 Gemensam middag & aktivitet
- 22.00 Lamporna släcks!

Söndag:

- 07.30-08.30 Frukost
- 09.00-11.00 Futsal på Hagaskolan, Stora idrottshallen
- 12.00-13.00 Lunch
- 13.00 Hemresa



Packlista

Listan är ett förslag på vad man bör ta med för helgen i Umeå med sporterna futsal och simning. Man ansvarar själv för sin packning så man vet vad man har med sig, märk gärna upp med namn så gott det går!

Kläder

- Gympaskor eller oömma skor
- T-shirts
- Shorts/träningsbyxor
- Tröja
- Badkläder
- Underkläder och strumpor
- Byxor

Till natten

- Liggunderlag
- Sovsäck
- Sovkläder

Hälsa och hygien

- Ev. mediciner (meddela ledaren för kännedom och ev. instruktioner)
- Toaletsaker: Tandborste, tandkräm, tvål, schampo, borste

Övrigt

- Handduk, 1 stor och 1 liten
- Vattenflaska
- Fickpengar