

Inbjudan - Träningshelg i Perioden, Nyköping 20-22/11 2015

Varmt välkomna till en vinterträningshelg i Periodforsen, Nyköping. Nyköpings Forspaddlare bjuder in till denna helg på uppdrag av Breddkommittén. Lägret riktar sig till aktiva som kommer träna utomhus under hela vinterhalvåret. Ungdomsledare Ludwig Andersson kommer leda träningshelgen.



Lägret kommer att starta den 20 november kl.15:00 vid Periodforsen i Nyköping eller så tidigt man kan komma. Samlingen vid Nyköpings Forspaddlares klubbhus. Träningshelgen innehåller 4st teknikpass, 1st aerobpass, 1st inomhustävling. Lägret avslutas den 22/11 kl. 16:00.

Som aktiv kommer du få övernatta i Nyköpings Forspaddlares klubbhus. Medtag sovsäck och underlag av något slag då övernattnig sker på golv. Frukost, lunch och middag kommer att lagas tillsammans med ledarna under helgen.

Fredag: Paddling Teknik

Lördag: Paddling Teknik – Paddling Teknik – Bassängslalomtävling

Söndag: – Paddling Teknik – Paddling Aerobt

Packlista: sovsäck (eller lakan, underlakan är obligatoriskt), paddelutrustning, varma kläder, handduk, necessär mm.

Anmälan senast den 17/11 via mejl till anmalan@forspaddlare.com.

Kostnad: 400kr/pers. inkl. mat, boende, coaching.

Ansvarig ledare: Ludwig Andersson, ordf@forspaddlare.com 0700511359

Varmt välkomna!