



2010 07 19

## Öppna elitjuniorlägret, Bruksvallarna

### INFORMATION

Du är hjärtligt välkommen till 2010 års Öppna elitjuniorläger i Bruksvallarna. På lägret samlas Sveriges absolut bästa juniorer för att sparra i träning mot varandra. Under veckan i Bruksvallarna ligger också Team 2015 (utvecklingslandslaget) och skidhögskolorna i Falun/Borlänge, Umeå och Östersund på läger. Det är alltså FULL FART i Härjedalen.

- Resa:** Resor till och från lägret ingår inte utan det löser ni själva, förslagsvis samåker ni i så stor utsträckning som möjligt. Bruksvallarna ligger mitt i Härjedalsfjällen, enklast att nå med bil via Vemdalen eller Sveg beroende på vilket håll du kommer ifrån.
- Boende:** Stugor och tvåbäddsrum vid Hotell Bruksvallsliden. Ange gärna önskemål om vem du helst vill bo med.
- Samling:** Söndag 1/8 kl 19.00 vid receptionen Hotell Bruksvallsliden. Start med kvällsfika och information.
- Deltagare:** 65 anmälda + 12 stycken i juniorlandslaget Team 2015 junior.
- Ledare:** Anders Byström, junioransvarig Team 2015 samt Jesper Johnsson, Åre skidgymnasium, Ann-Louise Gustafsson, Mora skidgymnasium, Rikard Larsson, skidlinjen Älvsbyn, Emil Svensson, Victor Gustafsson, Mikael Sandgren (ledare som fortfarande är aktiva), plus några till.
- Utrustning:** Träningsutrustning för rullskidor klassiskt och skate, hjälm och väst är ALLTID obligatoriskt. Skidgångsstavar. Kläder för: rullskidåkning, löpning, myrlöpning och ev. inomhusträning och styrketräning. Meddela allergier till Ulla Myhr, 0684-20180.
- Förbered:** Det är viktigt att inte komma sliten till lägret. Träna lugnt och vila dagarna innan.

- Frågor om lägerplan:** Kontakta Anders Byström, på 070-3720126.  
**Frågor om boende:** Kontakta Ulla Myhr, Hotell Bruksvallsliden.



SVENSKA SKIDFÖRBUNDET  
SWEDISH SKI ASSOCIATION

Huvudsponsor





## PROGRAM

DAG	PASS 1	PASS 2	TID
Söndag		Samling 19.00 fika	
Måndag	Rullskidor A1 (K)	Skidgång AIII	5:00
Tisdag	Rullskidtävling F	Stakning AI + styrka	4:00
Onsdag	Löpning AI		3.00
Torsdag	Fjäll-OL/ Rk AIII	Rullskidor F AI	4:00
Fredag	Fjäll-OL/Myrlöpn AIII	Lägret slut	2:00
Lördag	Fjäll-OL		2:00
			20:00

### Söndag

19.00 Samling Hotell Bruksvallsliden. Inkvartering, kvällsfika.

### Måndag

07.30 Frukost  
09.00 Rullskidor AI (K) 2.00-3.00 Rullskidbanan  
12.30 Lunch  
15.00 Skidgång AI-AII-AIII 2.00  
18.30 Middag  
20.00 Kvällsaktivitet + kvällsmål

### Tisdag

07.30 Frukost  
09.00 Rullskidtävling F (Marwe 6-7 eller motsvarande rull) 15 km  
12.00 Lunch  
15.00 Rullskidor AI (K) ÖK  
18.30 Middag  
21.00 Kvällsmål

### Onsdag

07.30 Frukost  
09.00 Löpning AI 2.30-3.30 Fjället  
13.00 Lunch  
15.00 Teori/aktivitet  
18.30 Middag  
20.00 Kvällsaktivitet + kvällsmål

### Torsdag (även start för Fjällorienteringen kl 10.00)

07.30 Frukost  
09.00 Rullskidor AII-AIII (K) alt. Löpning AIII 2.00  
12.00 Lunch  
15.00 Rullskidor AI (F) 2.00  
18.30 Middag



SVENSKA SKIDFÖRBUNDET  
SWEDISH SKI ASSOCIATION

Huvudsponsor





21.00 Kvällsmål

**Fredag**

07.30 Frukost

09.00 Myrlöpning med stavar All-AIII

12.00 Lunch

13.00 Hemresa



**SVENSKA SKIDFÖRBUNDET**  
SWEDISH SKI ASSOCIATION

Huvudsponsor

