

## Ett friidrottsläger för dig som är född 96 - 97.

Med detta träningsläger vill vi att ungdomarna får möjlighet att lära känna varandra bättre. De får träna tillsammans, men också göra andra roliga saker. Vi vill också att tränare och föräldrar från olika föreningar får möjlighet att tillsammans kunna utveckla sitt ledarskap/föräldraskap! och utbyta idéer och tankar.

Vi kommer att träna, äta, vila, bada, träna, lagtävla och bli instruerade av några duktiga friidrottstränare. Vi kommer att ha föreläsningar av Ulf Ahlcrona, idrottsskade utbildare från SISU och Julian Benitez, sprinter från Cuba. Alla är välkomna till en givande och rolig helg.

**Samling:** Lördagen den 26 april klockan 8.30 i **Frejhallen i Falköping**.  
(Fralla/ frukt serveras från kl.8.30 - 9.00)  
Kom i träningskläder. Första passet startar kl. 9.15.  
Lägret avslutas ca.kl.15.00 söndagen den 27 april.

**Logi:** Lillateatern eller Ållebergsgymnasiet. Gångavstånd från Frejhallen.

**Pris:** 250 kr/person

**Anmälan:** Senast fredagen den 11 april direkt till [ikwilske@ikwilske.nu](mailto:ikwilske@ikwilske.nu)  
OBS! Följande uppgifter behöver vi: namn, personnummer, förening, kontaktperson och ev. matallergi/ specialkost.

**Avgift:** 250 kr per person insättes på PG 475 17 59-4 klubbvis.

**Upplysningar:** Lämnas av Elisabeth Wiklund. Tel.nr: 0515-72 82 07  
säkrast efter kl.18.00

**Glöm ej:** Träningskläder (inomhus/ utomhus), badkläder, handduk, sovsäck, tandborste, pyjamas och kudde m.m.

**Campo de Wilske 2008 blir en upplevelse du inte bör missa!**

## Tidsprogram

### Lördagen den 26 april.

Tid	Ungdomar	Föräldrar	Tränare
8.30 - 9.00	Samling Frejhallen	X	X
9.15 - 11.15	Träning	X	X
11.30 - 12.30	Lunch	X	X
12.30 - 13.15	Föreläsning med Ulf Ahlcrona om skadeförebyggande träning.	Föreläsning med Ulf Ahlcrona om skadeförebyggande träning.	Föreläsning med Ulf Ahlcrona om skadeförebyggande träning.
13.15 - 15.00	Träning	Forts. föreläsning med praktiska övningar.	Forts. föreläsning med praktiska övningar.
15.00 - 15.30	Mellanmål	X	X
15.45 - 17.45	Äventyrsbad	X	X
18.00 - 19.00	Middag	X	X
19.15 - 21.00	Kvällsaktivitet i Lilla teatern.	X	X
21.30 -	Sovdags	X	X

### Söndagen den 27 april.

Tid	Ungdomar	Föräldrar	Tränare
7.15 -	Vakna, packa och ta med alla era saker till Frejhallen.	X	X
8.00 - 8.30	Frukost	X	X
8.30 - 9.15	Promenad	X	X
9.15 - 11.15	Träning	Utveckling, samarbete och friidrottens framtid i Sverige.	Utveckling, samarbete och friidrottens framtid i Sverige.
11.30 - 12.30	Lunch	X	X
12.30 - 14.30	Lagtävling	X	X
14.30 - 15.00	Prisutdelning, mellanmål och avslutning.	X	X

X - Föräldrar / tränare har samma program som ungdomarna.

Med reservationer för ev. ändringar och tids förskjutningar. Vädret kommer att avgöra om träning sker utomhus eller inomhus.