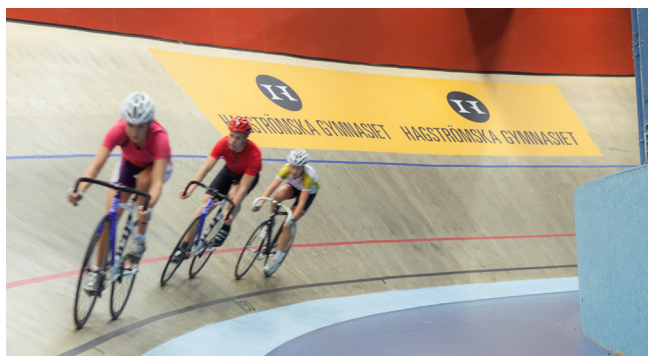




HAGSTRÖMSKA GYMNASIET

VI BJUDER IN TILL ETT GRATIS TRÄNINGSLÄGER

5–6 november 2016



Efter avslutat öppet hus har du som vill chansen att titta närmare på vår verksamhet under två dagar, helt gratis.

Efter avslutat öppet hus har du som vill chansen att titta närmare på vår verksamhet under två dagar. Vi kommer genomföra tre träningar där du kommer få chansen att lära dig en del tips och trix för att utvecklas som cyklist. Lägret kommer innehålla en variation av olika träningspass. Under lördagen kommer två hemliga elitcyklister och föreläser samt har en kortare frågestund om träning, tävling och livet som cyklist.

Anmälan

Sker i samband med anmälan till öppet hus dock senast den 31:a oktober.

Boende

Vi kommer att bo på vår skola. 20 luftmadrasser finns att tillgå (Vänligen meddela om ni önskar låna luftmadrass av oss i er anmälan). Vill man sova på eget/annat underlag får man ta med det själv. Täcke, kudde och sängkläder ombesörjer varje person själv.

Mat

Vi kommer ordna med två middagar, två luncher och två frukostar. Mellanmål kommer också finnas att tillgå.

Träning

Två träningspass på lördagen och ett träningspass på söndagen.

Frågor

Landsväg, Velodrom

Peter Vingstedt
peter.vingstedt@hagstromska.se
0701-75 38 85

Mountainbike, Cyclocross

Marcus Johansson
marcus.johansson@hagstromska.se
0738-15 09 42

Henrik Jansson
henrik.jansson@hagstromska.se
0707-97 40 73

Bra att veta

Träningslägret är helt gratis! Lägret avslutas med lunch kl 13.00 söndagen den 6 Nov. Tvättmaskin kommer finnas att tillgå men se gärna till att ha med minst två uppsättningar kläder då vädret kan vara dåligt den här årstiden. Vi förbehåller oss rätten att ställa in lägret vid för få anmälningar

FRAMTIDENS
SKOLA
REDAN
IDAG

HAGSTRÖMSKA GYMNASIET

Gruvgatan 2, 791 62 Falun | Tel 023-584 20 | hagstromska.falun@hagstromska.se | hagstromska.se