



# Inbjudan till juniorläger i discgolf i Örebro

**När:**

3-4 maj 2014

**Var:**

Hästhagens Discgolfbana, Örebro.

**För vem:**

Juniorer med svensk tävlingslicens (du är junior t o m det år du fyller 19).

<http://www.frisbeesport.se/Forbundet1/Tavlingslicens/>

Föräldrar, ledare och tränare är välkomna att kontakta mig för att i mån av plats också bli med som deltagare, om så önskas.

**Kostnad:**

Gratis deltagande, gratis mat och gratis boende. Det är möjligt att söka ersättning för resekostnader via idrottslyftet, genom din förening.

Föräldrar, ledare och tränare som erbjudits plats enligt ovan står själva för kostnaderna för mat och boende. Kan dock rekommendera en dialog med respektive förening om att ta kostnaden och kanske även söka från idrottslyftet.

**Anmälan:**

Anmäler dig gör du genom att skicka ett mail, senast söndag 30 mars, till:

[peter.fredriksson@frisbeesport.se](mailto:peter.fredriksson@frisbeesport.se)

**Frågor och funderingar:**

[peter.fredriksson@frisbeesport.se](mailto:peter.fredriksson@frisbeesport.se)

tel 070-2473841



## PRELIMINÄRT SCHEMA JUNIORLÄGRET 2014

### Lördag

- 08.00-09.00 Frukost, Hästhagen
- 09.00-11.00 Gemensam uppvärmning, samt teknikpass grundläggande kastteknik
- 11.00-12.00 Avståndskontroll med olika typer av discar
- 12.00-13.00 Lunch, Hästhagen
- 13.00-15.00 Gemensam uppvärmning, samt teknikpass inspel och puttar
- 15.00-15.30 Mellanmål, Hästhagen
- 15.30-16.30 Pröva på allround frisbee/ Self Caught Flight och Längd  
<http://www.frisbeesport.se/Allround/Grenar/>
- 16.30-17.30 Pröva på ultimate frisbee <http://www.frisbeesport.se/Ultimate/>
- 17.30-18.30 Middag, Hästhagen

### Söndag

- 08.00-09.00 Frukost, Hästhagen
- 09.00-11.00 Gemensam uppvärmning, samt videoanalys kastteknik
- 11.00-12.00 Fyspass
- 12.00-13.00 Lunch samt avslutning, Hästhagen