

CrossPappor på Bosön

Tema: träning och kost för
barn/ungdomar

13-14 oktober 2018



VÄLKKOMEN ALLA CROSSPAPPOR!

Nu i januari hade vi vårt Crossmammor-event, som vi kände blev väldigt lyckat. Vårt tema, kost och träning för barn/ungdomar, var väldigt nyttigt och lärande.

Därför bjuder vi nu in alla Crosspappor till ett likadant event med samma tema, den 13 okt.

Ta chansen att få lära dig mer av våra fantastiska föreläsare:

Marcus Moberg som arbetar vid GIH, är näringsfysiolog och doktor i idrottsvetenskap. Han kommer att ge oss tips och råd om kost och näring för barn/ungdomar. Hur ska man äta när man tränar och bygger sin kropp långsiktigt? Hur ska man äta inför tävling och sedan på själva tävlingsdagen? Vad och när är det viktigast med protein, kolhydrater osv? Är det farligt med kosttillskott?

En väldigt givande föreläsning som ger många bra konkreta tips.

Bill och Robin Svedenborn, från MX-fys, som är motocrosstränare och certifierade fystränare kommer att berätta om hur man ska träna och vad som är viktigt innan puberteten, under puberteten och efter puberteten. Varför det är så viktigt med uppvärmning. Hur man ska träna för en hållbar utveckling och hur man ska träna för att uppnå sin målsättning.

Även detta en mycket givande föreläsning som ger tips på övningar och förhållningssätt.

Vi börjar på fredag-kvällen, för de som vill, med buffémiddag i Olympiahuset och övernattnig.

AGENDA

Lördag 13 okt

09:30 – 10:00	Ankomst med fika
10:00 – 12:00	Välkommen Kost för idrottande barn och ungdomar med Marcus Moberg, som arbetar vid GIH, är näringsfysiolog och doktor i idrottsvetenskap
12:00 – 12:45	Gemensam lunch
12:45 – 16:00	Fysträning för MX-barn och ungdomar med Bill Svedenborn, som är motocrosstränare och certifierad fystränare
16:00 – 16:30	Eftermiddagsfika
16:30 – 18:00	Fria aktiviteter Välj mellan egen träning, simma i poolen, Sjöbastun eller egen tid
18:00 – 18:30	Dusch och ombyte
18:30 – 19:00	Gemensam drink i Mästarvillan
19:00	Gemensam middag i Mästarvillan
	Övernattning

Söndag

07:00 – 09:00	Frukost
10:00	Utcheckning

Fri aktivitet:

Välj mellan att basta och bada i mysiga Sjöbastun (som ligger vid vattenbrynet), eller ta egen tid för träning eller "slappar-tid".

Övrig info:

Incheckning sker så fort vi får tillgång till rummen; ev. vid ankomst annars under lunchen eller fikapaus.

Anmälan:

Anmälan görs till maria.norberg@meetingselection.se.

Anmälan är bindande och betalning görs i samband med anmälan.

Anmälan och betalning måste vara oss tillhanda senast 1/9 2018.

Vid anmälan var snäll och uppge:

För- och efternamn

Mobilnummer

Eventuella allergier

Vem du vill dela rum med (om du har önskemål)

Om du vill ankomma redan på fredag den 12/10 samt om du vill ha buffémiddag den 12/10

Vilken motocrossklubb ni tillhör

Bekräfta att du har betalat

Pris och betalning:

Pris 1 990 kr/person i delat dubbelrum.

I priset ingår föreläsning med Marcus Moberg och Bill & Robin Svedenborn, ankomstfika, lunch, eftermiddagsfika, aktiviteter (så som träning och bastu m.m.), fördrink, middag, övernattning samt frukost.

Dryck till maten och annat utöver ovanstående betalas av var och en på plats.

För den som vill komma till Bosön redan på fredagen den 12/10 så har vi följande erbjudande:

Enkelrum 12-13/10 990 kr/person inkl. frukost (OBS, enkelrum är endast möjligt på fredag)

Del i dubbelrum 12-13/10 645 kr/person inkl. frukost

Vill man äta middag på Bosön den 12/10 går det jätte bra i Olympia-restaurangen. Pris för buffémiddag: 125 kr/person.

Eventuellt boende och middag för den 12/10 betalas vid anmälan ihop med deltagaravgiften.

Dryck betalas av var och en på plats.

Betalning sker via swish: 076 – 869 41 72, ange namn.

Vi behöver få ihop 30 pappor för att få runt detta eventet, så hjälp oss gärna att samla ihop många pappor och sprid detta så mycket ni bara kan.

Vi ser verkligen fram emot att ses i oktober!

Med vänliga hälsningar

Maria Norberg och Monica Gredinger

076-869 41 72 070-76 111 79