Inbjudan till läger 3-4 sept

Då vi inte lyckas få till tillräckligt mycket boende på Åland så kommer årets läger att genomföras i Häverödal istället.

Lägret riktar sig mot Volkswagen-gruppen födda 09/10, Folksam-gruppen 07/08 samt juniorer född 06 och äldre.

Lägret kommer att genomföras med två pass på lördagen och två på söndagen, totalt 4 pass. Start 9.00 lördagen 3 sept på Lundåsvallen. Övernattning sker i HSKs lokaler och i viss utsträckning även i tält.

Det ingår lunch, middag, kvällsmål på lördag samt frukost och lunch på söndag.

Träningar som kommer att genomföras under helgen:

Löpning intervaller

Styrka + spänst

Rullskidor klassiskt

Rullskidor skate

Det går jättebra att endast delta på enstaka pass om man skulle vilja det.

Anmälan sker som vanligt, individuellt via SSFTA senast 28 aug.

Packlista:

Liggunderlag/sängkläder/sovsäck

Utrustning för rullskidor klassiskt + skate

Hjälm

Reflexväst

Utrustning för löpning

Handduk

Hygienartiklar

Meddela eventuella matallergier via sms till Jocke Sköld 0703503030,

vid frågor kontakta samma nummer.

Varmt välkomna önskar HSK/Upplands skidförbund.