

Ålandsläger 2018

Upplands skidförbund bjuder in till läger på Åland 8-9 september 2018.

Åldersgrupp födda 2006 - junior/senior

Vi kommer även att ha ledare för de yngre ungdomarna födda 07 och 08 men ser gärna att ansvariga föräldrar hjälpa till där.

Info om tider-kostnader-anmälningar-utrustning

Anmälan: senast den 26 augusti, skriv också födelseår samt eventuella allergier.

OBS klubbansmälan gäller!

Samling: Grisslehamns färjeläger 09.30 den 8 sept.

Biljetter: Ur Jocke Skölds hand mellan 09.30 och 09.45.

Avgång mot Åland: 10.00

DAG 1

Ankomst Ekerö/Åland: 13.00 (finsk tid)

Träning 1: Kl 13.45 ombytta och klara för löpning

Mat: Lunch/middag... 16.00

Träning 2: Styrka/spänst, ombytta för löpning kl 17.45

Mat: Sen middag vid stugorna, ca 20.00

Sömn.

DAG 2

Frukost 07.30

Träning 3: Rullskidor klassiskt

Städning av stugor: 11.30

Dusch: 11.32

Hemresa/avgång färja 13.30

Lunch: smörgåsbord ombord på M/S Eckerö (EN dryck ingår)

Hemkomst: tillbaka i Grisslehamn kl 14.30 (svensk tid)

Utrustning som måste med: Lakan, träningskläder, handduk, hjälm, reflexväst, glasögon, pengar till lunch på båten på väg till Åland, löparskor, pjäxor för klassisk åkning, rullskidor (klassiskt) samt klassiska stavar.

Kostnad:

Ca. 800:- för aktiva

Ca. 900:- för föräldrar

Klubbansmälan skickas till jockeskold@rospigg.se

Välkomna

Jocke Sköld, Häverödals SK/USF

Vid frågor kontakta: 070 350 30 30