

Välkommen till
TRÄNINGSLÄGER

med
**Smålands Skidförbund
Ski Team-/Folksamgruppen**

Parken, Landsbro lördag-söndag 2-3/11



Lördag	9.30	Samling vid Parken, ombytta och klara
	10.00	Pass 1 – långpass löpning inkl. skattjakt
	12.00	Lunch
	14.30	Pass 2 – Stavgång
	17.30	Middag
	18.30	5-kamp
	21.00	Kvällsfika
	22.00	God natt!!
Söndag	07.30	Frukost
	09.00	Pass 3 – rullskidor klassiskt
	11.30	Lunch
		Städning
	13.00	Pass 4 – styrka
	15.30	Avslutningsfika
	16.00	Föräldrar är välkomna

Anmälan: Anmälan sker via tävlingskalendern på Idrott Online senast 27/10 och måste man sedan lämna återbud efter detta datum pga av skada eller sjukdom debiteras en summa av 250 kr.

Ev. allergier måste meddelas till kansliet via mail.

Utrustning: Flera ombyten träningskläder, rullskidor för klassisk åkning, löparskor samt luftmadrass, sovsäck och dyligt. Gärna sockar/tofflor och varma sovläder då det kan bli kallt på golvet!
OBS! Glöm inte hjälm, reflexväst, vätskebalte och självklart ett gott humör!!

Kostnad: **800 kr vilket faktureras till din klubb (eller privat) i efterhand.**

Ledare från Landsbro kommer att hjälpa till med mat mm under lägret.

Adress för vägbeskrivning:

Övriga frågor eller upplysningar gällande lägret, ledare Alfred Derke
0708-11 62 60

Vi förutsätter att du inte har något emot att vi registrerar personnummer eller tar bilder från läger och tävlingar och publicerar på våra hemsidor. I annat fall, meddela förbundskansliet.

Vi ses i Landsbro!!

SMÅLANDS SKIDFÖRBUND
Tränarna och längdkommittén