

Program Upplandsläger Lundåsvallen 7-8 sept 2024.

Lördag

9.00	Samling, löpning orientering, avslut med brännboll
11.30	Lunch
14.30	Rullskidor klassikt
17.30	Middag
18.30	Discgolf och Discopingis (ta med pingisracket om du har)
21.00	Kvällsfika
22.00	Sovdags

Söndag

08.00	Frukost
09.00	Myrintervaller och myrfotboll
11.30	Lunch
13.30	Rullskidor skate
15.30	Dusch och städning
16.15	Gemensamt avslut när allt är klart

Lägret riktar sig mot Skiteam-gruppen födda -11/-12, Folksam-gruppen -09/-10 samt juniorer född 08 och äldre.

Lägret kommer att genomföras med två pass på lördagen och två på söndagen, totalt 4 pass. Start 9.00 lördagen 7 sept på Lundåsvallen.

Övernattning sker i HSKs lokaler och vid stort antal deltagare även i även i tält/hårt underlag. (först till kvarn).

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 bra att endast delta på enstaka pass om man skulle vilja det men detta måste meddelas för beräkning av mat och sovplatser.

Anmälan sker som vanligt, individuellt via SSFTA senast 2 sep för respektive dag. (om du inte avser att övernatta, meddela det på SMS till Per Thoresson 070-339 61 66

Packlista: Liggunderlag/sängkläder/sovsäck Utrustning för rullskidor klassiskt + skate Hjälms Reflexväst Utrustning för löpning, drickabälte, Handduk, Hygienartiklar (MTB-cykel vid skadeproblem som gör att man inte kan springa)

Meddela eventuella matallergier via sms till Per Thoesson 070-3396166, vid frågor kontakta samma nummer. Varmt välkomna önskar HSK/Upplands skidförbund