

SKIDLÄGER 24-25 AUGUSTI 2013

Visby med omnejd

Pga av få anmälningar blir skidlägret i augusti något nerbantat. Vi kör enbart lördag-söndag med övernattnig i VOK-stugan.

Preliminärt program

Lördag	10.00	Samling vid ishallen i Visby med all utrustning för helgen. Rullskidor klassiskt, teknik på förmiddagen.
	12.00	Lunch. Egen medhavd.
	13.00	Rullskidor. Distanspass. Vi skidar ner till Tofta. De som inte vill åka fullt så långt blir avsläppta längs vägen. Vätska längs vägen.
	Ca 15	Fika och pust vid Tofta strand.
	16.00	Barmarkspass cross i stranddynerna. Jobbigt men kul.
	17.00	Återfärd med bil till VOK-stugan. Dusch och vila.
	18.00	Middag därefter egna aktiviteter, lekar mm
	22.00	Gonatt. Övernattning på hårt underlag i VOK-stugan.
Söndag	08.00	Frukost
	09.30	Löppass distans, terräng.
	11.30	Dusch
	12.00	Avslutning

Anmälan: Senast 20 augusti till:
Mattias Vejls tel 0739-369908. Mattias.vejls@telia.com
Anita Carlsson tel 0498-31327 anita.carlsson.ekeby@hotmail.com

Utrustning: Träningskläder, rullskidor, stavar, pjäxor, hjälm, reflexväst, löparskor, vätskebalte/drickflaska
Handduk, ombyte, sovsäck, liggunderlag, neccessär.
Lunch för lördag, ätes ute.

Mat: Medtag egen lunch för lördag.
Middag på lördag och frukost på söndag ingår i lägeravgiften.
OBS lägret avslutas före lunch på söndag

Avgift: 150 kr. Betalas kontant på lägret.

Anmäl specialkost och ev. allergier vid anmälan

Vi behöver hjälp av föräldrar med middagslagning i VOK-stugan på lördagen samt några som ställer upp vid vätskekontroll och skjuts på Toftaturen. Om du kan hjälpa till kontakta Mattias eller Anita.

Behöver du hyra rullskidor, pjäxor, stavar – kontakta Mattias.

Välkomna

