Ålandsläger 2017

Upplands skidförbund inbjuder till läger på Åland 9-10 sep 2017

Åldersgrupp födda 2005-junior/senior

Vi kommer även att ha ledare för de yngre men ser gärna ansvariga förälder hjälpa till där !

Info om tider-kostnade-anmälningar-utrustning

Anmälan: senast kl 12.00 den 1 september OBS klubbanmälan !!!

Samling: Grisslehamns färjeläge 09.30 den 9 sep

Biljetter: Ur Joakim Skölds hand mellan 09.30 och 09.45

Avgång mot Åland: 10.00

Ankomst Ekerö/Åland: 13.00 (finsk tid)

Träning 1: Kl 13.45 ombytta och klara för löpning

Mat: Lunchmiddag… 16.00

Boende: Vid Kärringsund i stugor om 6-8 pers

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

Mat igen: Vid stugorna ca 20.00

Sömn: Ja utan att störa andra efter kl 22.00

Ny dag

Frukost 07.30

Träning 3: Rullskidor klassiskt

Städning av stugor: 11.30

Dusch: 11.32

Hemresa/avgång färja 13.30

Smörgåsbord: Ombord på M/S Eckerö (en dryck)

Sverige: I Grisslehamn kl 14.30 (svensk tid)

Utrustning som måste med:Lakan,träningskläder, handdukar,hjälm,reflexväst,glasögon lite pengar till lunch på utvägen

Läparskor,skidskor,rullskidor (klassiskt)och stavar

Kostnad.ca 750:-för aktiva ca 850:- för förädrar

Anmäl till jockeskold@rospigg.se

Välkomna Jocke Sköld Häverödals SK/USF 070 350 30 30