

Inbjudan Upplandsläger vid Lundåsvallen 7-8 sept 2024.

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 Thoresson 070-3396166, vid frågor kontakta samma nummer. Varmt välkomna önskar HSK/Upplands skidförbund