

Upplands Skidförbund Inbjuder till läger på Åland 8-9 september 2012

***Dags för lite hård träning och bra gemenskap. Vi kör ett
TRÄNINGSLÄGER på Åland.***

Tidsschema:

Lördag

09.30 Samling vid terminalen i Grisslehamn (Båten avgår 10.00).
13.00 Ankomst Eckerö, direkt transport till Vikingahallen i Jomala
13.50 Intervall löpning – Studietid ”Den Blå / Gula vägen” 1 tim
16.00 Middag i anslutning till Vikingahallen
Transport till Kärringsund där vi intar stugorna.
17.45 Styrka/smidighet
20.00 Kvällsmat/grillning (vi hjälps åt att fixa)
Tid för övrigt.....

Söndag

07,30 frukost,
08,30 Rullskidor, klassiskt , ”lugnt och långt”.
Studietid ”Rullskidor- teknik o utrustn.” 1 tim
11,30 Dusch och stugstädning
13.30 Färjan avgår- Ombord äter vi av det berömda smörgåsbordet som dukas upp!
14,30 Framme i Grisslehamn. Buss avgår lite senare till Uppsala (För de som åker buss).

Att ta med: Stavar, Rullskidor K , träningskläder o skor i två omgångar, lakan, handduk, något att äta på(frukt, mellanmål) och ett härligt träningshumör!

**Anmälan: Så fort som möjligt, senast 3 september! Anmäl med era
personnummer (passagerarlista). Vi har 60 platser men kan boka fler....**

Kostnad: 500:- för aktiva. Ingår- Bussresa, Båtresor, Boende, 1 frukost, 1 middag, 1 grillning, 1 smörgåsbord och träningar...

Föräldrar får gärna följa med- dessa betalar något mer (självkostnad)

Alla åldrar är välkomna, men de yngsta bör ha extra ledare med (under 11 år)

Ledare på plats, Ulf Jansson, Robert Gustavsson och Jan Pettersson

Anmäl Dig nu - detta blir en härlig upptakt på hösten, Välkommen!

Frågor ring Janne Pettersson 070-6510811

Anmälan till: Ulf Jansson ulf.jansson@telia.com

Välkomna !