Ålandsläger 2019

Upplands Skidförbund inbjuder till läger på Åland 14 - 15 sep 2019

Åldersgrupp födda 2007 - junior/senior

Vi kommer även att ha en grupp för de yngre men ser gärna att ansvarig förälder / ledare hjälper till där!

Info om tider-kostnader-anmälningar-utrustning

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

Samling: Grisslehamns färjeläge 09.30 den 14 september

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: Lunch/middag… 16.00

Boende: Vid Kärringsund i stugor om 6 - 8 personer

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 och lite pengar till lunch på utvägen

Löparskor, skidskor, rullskidor (klassiskt)och stavar

Kostnad: ca 750 för aktiva och 850 för föräldrar

Anmäl till [jockeskold@rospigg.se](mailto:jockeskold@rospigg.se)

Välkomna Jocke Sköld Häverödals SK/USF 070 350 30 30