



# Träningsläger



med Öregrundskid IK Skidor

19-21 september 2014 i Uppskedika

## Vad ska vi göra?

Vi inleder höstsäsongen 2014 med ett träningsläger för sektionens barn och ungdomar. Vi sover i sal, tränar, äter och leker tillsammans. Träningen anpassas efter ålder och erfarenhet. Det här kommer att bli ett roligt läger, så vi vill att så många som möjligt deltar!

## Vem kan delta och när är lägret?

För barn födda 2004 och äldre, som vill hinna med lite fler träningar, startar lägret fredag 19:e med avfärd från Öregrundskid skola kl. 17.30 (ät middag före du kommer!). För den som tycker att det räcker med ett lite kortare läger går det bra att ansluta lördag 20:e. Yngre barn får gärna ta med sig en vuxen till lägret – det brukar bli en roligare upplevelse för alla. Hur vi löser det med tidpunkten för de som kommer på lördagen informerar vi om när vi vet hur många som anmäler sig.

Vi kommer också att behöva lite hjälp med matlagning och liknande under själva lägret, så vi hoppas att några föräldrar ställer upp.

På söndag morgon packar vi ihop våra saker och tränar sedan ett rullskidspass. Vi avslutar med bad i simhallen i Gimo. Vi är tillbaka i Öregrund cirka 14.00. Vi kommer att äta ett mellanmål före badet, men räknar med att alla äter lunch hemma.

## Var ska vi vara?

Vi bor i Hökhuvuds bygdegård i Uppskedika (se kartan). Man svänger in från väg 288 vid andra vägskälet mot Ånö, vid skylten till bygdegården. Kör sedan ungefär 800 m så hittar du gården. Där finns en sal att sova i, dusch, bastu och ett bra kök – dessutom en finns gård och skogsdunge för kvällsaktiviteter. Träningarna kommer vi att ha i Gimo, Hökhuvud och vid bygdegården.

## Vad ska jag ta med mig?

Liggunderlag och sovsäck

Träningskläder och skor, samt ombyte för flera pass

Skidgångsstavar, rullskidsutrustning eller inlines. Glöm ej hjälm! **Kom ihåg** att kontrollera utrustningen innan lägerstart så att den passar och är i bra trim. Behöver ni hjälp med något kan ni höra av er till tränarna.

Handduk och tandborste

Varma och vattentåliga kläder, stövlar, vantar och mössa  
Ficklampa för uteaktiviteter  
Spelkort, vitsar och kanske någon läskig historia  
Pingisracket och bollar  
Badkläder

### **Hur anmäler jag mig?**

Du anmäler dig till lägret genom att meddela Anders via telefon eller mail (adill@home.se). Vi behöver veta hur många som ska komma för att planera matinköp. Kom ihåg att säga till om specialkost och allergier.

### **Vad kostar det?**

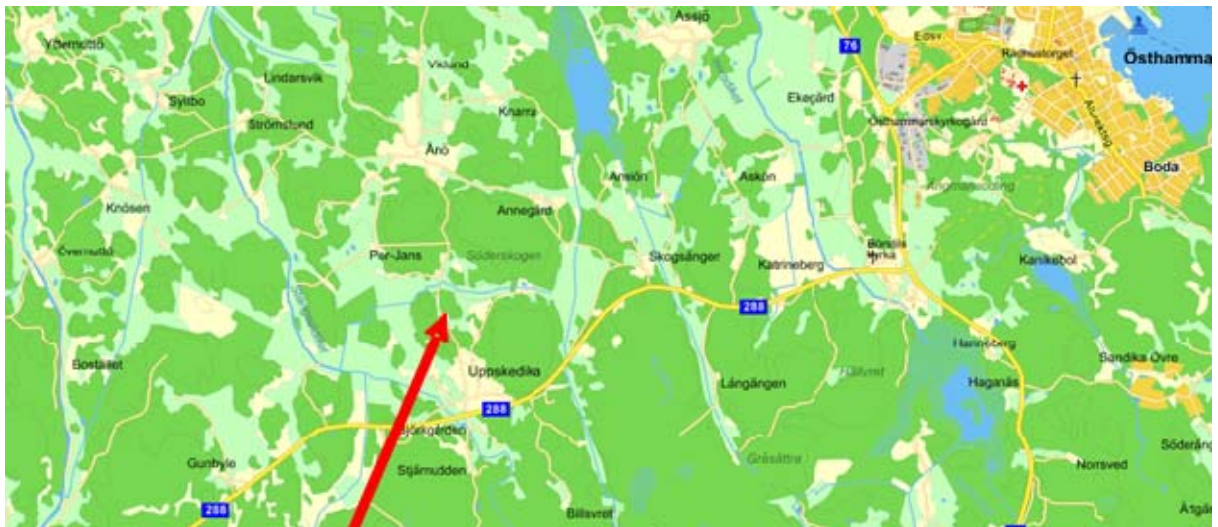
Till självkostnadspris som betalas efter lägret genomförts.

### **Vill du veta mer?**

Anders Adill, 076-1452500

Hans-Olov Claesson, 070-5392761

Ulf Bergström, 073-8022532



**Hökhuvuds bygdegård**