

Smålandsläger V.28 Gnosjö



När? Tis-sön 9-14 Juli

Program: Träningsplanen kommer senare. Som vanligt blir det rullskidor skate och klassiskt, löpning, stavgång, mosse och eventuellt styrka. Lägret avslutas efter lunch på söndag.

Logi: Vi övernattar på hårt underlag så luftmadrass eller tälotsäng rekommenderas. Matlagning hjälps vi åt med. Schema för det kommer. Alla lägerdeltagare bör vara beredda på att hjälpa till med det under lägret. Om det finns föräldrar som vill hjälpa till med markservicen under lägret välkomnas detta.

Medtag: Träningskläder, rullskidutrustning, löparskor, skidgångsstavar och badkläder

Kostnad: Självkostnadspris för mat och boende ca 150-250 kr/dag.

Anmälan: Via bifogat google-formulär. Gärna innan 2 Juni, men det går att anmäla sig senare.

Vid frågor kontakta:

Filip Rosjö 073-3244222

Elias Andersson 076-776 47 56

Missa inte sex oförglömliga dagar!

Välkomna!

"En idrottsman kan inte springa med pengar i fickorna. Han måste springa med hjärtat och hans drömmar i huvudet."