



# INBJUDAN

## SKIDLÄGER RÖD GRUPP

TREHÖRNINGSJÖ 2-3 JANUARI

### Häng med oss på Skidläger med övernattnig!

Syftet med detta läger är att på ett roligt och lärorikt sätt introducera barnen i hur det går till på ett skidläger med övernattnig. Vår önskan är därför att så många som möjligt kan vara med oss. Eftersom det kan vara första lägret för barnen att sova borta, önskar vi att en förälder eller anhörig följer med som ett stöd. Om ni har särskilda behov eller önskemål kontakta oss tränare så hittar vi en lösning.

Boende är bokad på Medborgarhuset i Trehörningsjö, där finns gott om utrymme för oss alla. Vi får tillgång till skolans dusch och omklädningsrum endast ca 50 m från boendet. Skidspår finns inom ca 200 meter.

Medtag skidutrustning för både klassiskt och skate. Planera även för flera träningsombyten. Vi kommer att sova tillsammans i sovsal. Medtag egen sovsäck och luftmadrass eller tätsäng. Inneskor är även bra att ha med.

Under lägret hjälps vi alla åt att ge barnen en härlig lägerupplevelse med all service vi kan ge dem. För föräldrar erbjuds en vallningskurs med de enkla grunderna.

#### Anmälan senast 28 december

Svar i utskickat mailformulär. Se även hemsida.

Egenavgift 200 kr/person i tas ut av deltagande. Det gäller även för de föräldrar som följer med.

Betalning sker med Swish till nr: 123 419 88 91 i samband med anmälan. Märk betalningen med: Skidläger Röd, barnets namn + antal medföljande.

Resa till och från lägret ombesörjer var och en själva.

Inför lägret kommer vi att behöva hjälp med inköp och förberedande matlagning. Vill ni hjälpa till, kontakta lagledare Marie så snart som möjligt så fördelar hon ut uppgifter till er. Meddela även ev. allergier till henne.

Marie Selin 076-838 75 42 eller [marie@selins.org](mailto:marie@selins.org)

Vid frågor om lägret kontakta:

Rikard 070-108 89 22 eller Björn 070-568 69 07

Vi ser fram emot ett roligt läger och hoppas att många kan komma! /Tränarna

## PROGRAM

### Måndag 2 jan

- 09:30 Ankomst och inkvartering
- 10:00 Träning 1, Skate Fristil / Vallningskurs
- 12:00 Lunch
- 14:00 Mellis
- 14:30 Träning 2, Klassiskt
- 17:00 Middag
- 18:00 Kvällsaktiviteter
- 20:00 Kvällsfika
- 21:00 Godnatt

### Tisdag 3 jan

- 08:00 Frukost
- 10:00 Träning 3, Skate Fristil
- 12:00 Lunch
- 13:30 Utstädning och hemresa

