

## Program Snöläger Östersund 17 – 20 november

### Fredag

7.00	Avresa
8.30	Bensträckare & Fika Stugun
10.30	Ankoms skisstadium
10:45-11.30	Provåkning av utrustning
12:00	Lunch Tavernan
13.30-15:30	Skidåkning Fri stil
18:00	Middag
19:30	Genomgång

### Lördag

7.00	Frukost
9:00-11.00	Skidåkning Klassisk
12:00	Lunch
14:00-16:00	Skidåkning Fri stil
18:00	Middag
19:30	Gemensam Aktivitet

### Söndag

7.00	Frukost
9:00-11.00	Skidåkning Klassisk
12:00	Lunch
14:00-16:00	Skidåkning Fri stil
18:00	Middag
19:30	Gemensam Aktivitet

### Måndag

7.00	Frukost
9:00-11.00	Skidåkning Klassisk
12:00	Lunch
12.30	packning
14:00-15:30	Skidåkning Fri stil
16:00	Hemresa
19:30	Ankomst Örnsköldsvik

Bra att veta: Vi sover i vandrarhem där det finns sängar, täcke, kudde. Vi har tillgång till ett gemensamt kök samt matsal.

Bra att ta med sig: Sängkläder (örngott, lakan & påslakan) Kläder= flera par underställ och ombyten, träningskläder, varma kläder (det kan vara kallt!), handduk och schampo. Sko tork, galgar, pannlampa, vätskebalte, löparskor, spel, kortlek, badkläder, skidutrustning för båda stilar, lite fickpengar kan vara bra att ha om man vill köpa något på resan eller på plats.

Regler: Är man förkyld eller sjuk ska man ej med på lägret, för både sin egen och andras skull. Vi lägger oss senast 22.00. Tänk på att det är viktigt att vi äter och sover bra, så vi får ut något av vår träning och inte blir sjuka nu när säsongen startar. OBS GODIS MM SPAR VI TILL LÖRDAG!

Telefoner ställer vi på tyst läge eller stänger av efter 22.00.

Kostnad Läger avgiften Swish till 123-419 88 91 Märk: Namn Östersund Läger. OBS innan avresan senast måndag den 13 november 2023.

Telefon lägerledare:

Rickard Fröier 070-63 30 808

Urban Edlund 070-66 88 671

Väl mött till en kanonhelg i Östersund!