HÄGGLUNDS SK
SKI TEAM ÖRNSKÖLDSVIK SWEDEN

SNÖLÄGER ÖSTERSUND

19–22 november 2026

Torsdag 19 november

07:45	Avresa
09:30	Bensträckare & fika i Stugun
11:45	Ankomst till boendet
12:30	Lunch
14:00–16:00	Skidåkning, fri stil
18:00	Middag
19:30	Genomgång
20:30	Kvällsfika

Fredag 20 november

07:00	Frukost
09:00–11:00	Skidåkning, klassisk stil
12:00	Lunch
14:00–16:00	Skidåkning, fri stil
18:00	Middag
19:30	Gemensam aktivitet
20:30	Kvällsfika

Lördag 21 november

07:00	Frukost
09:00–11:00	Skidåkning, klassisk stil
12:00	Lunch
13:30–15:00	Skidåkning, fri stil
15:45	Medhavt mellanmål på bussen innan bad
16:00–18:00	Badhuset
19:00	Middag
20:30	Kvällsfika

Söndag 22 november

07:00	Frukost
09:00–11:00	Skidåkning, klassisk stil
12:00	Lunch
13:00	Packning
13.30	Hemresa
17:30	Beräknad ankomst till Örnsköldsvik

Regler

- Är man sjuk eller förkyld ska man inte delta på lägret – för både sin egen och andras skull.
- Vi lägger oss senast 22.00.
- Godis och snacks sparas till lördagen.
- Telefoner ställs på tyst läge eller stängs av efter 22.00.

Bra att veta	Bra att ta med
• Vi bor på vandrarhem med sängar, täcke och kudde. • Gemensamt kök och matsal finns tillgängligt.	• sängkläder (örngott, lakan och påslakan) • Flera par underställ och ombyten • Träningskläder och varma kläder (det kan vara kallt!) • Handduk och schampo • Skotork • Galgar • Pannlampa • Vätskebälte • Löparskor • Spel och kortlek • Badkläder • Skidutrustning för båda stilarna • Lite fickpengar för eventuella inköp

Viktigt

Kom ihåg att sömn och mat är avgörande för att få ut det bästa av träningen – och för att hålla sig frisk när säsongen drar igång!

Lägerledare

Camilla Voortman	070-236 44 53
Rikard Hägglund	070-355 14 18

Väl mött till en kanonhelg i Östersund!