



# HÄGGLUNDS SK

## SKI TEAM ÖRNSKÖLD SVIK SWEDEN

### Program Snöläger Östersund 23-26 November 2024

#### Lördag

06.45	Samling Ulf Nylanders Bilar AB för er som lämnar bilen parkeras på anvisad plats se nedan.
7.00	Avresa
8.30	Bensträckare & Fika Stugun
10.30	Ankoms Boendet
12:00	Lunch
13.30-15:30	Skidåkning Fri stil
18:00	Middag
19:30	Genomgång

#### 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
14:00-16:00	Skidåkning Fri stil
18:00	Middag
19:30	Gemensam Aktivitet

#### Tisdag

7.00	Frukost
9:00-11.00	Skidåkning Klassisk
12:00	Lunch
13:00	packning
14:00-15:30	Skidåkning Fri stil
16:30	Hemresa
20:00	Ankomst Örnsköldsvik

**Regler:** Är man förkyld eller sjuk ska man ej med på lägret, för både sin egen och andras skull.



# HÄGGLUNDS SK

## SKI TEAM ÖRNKÖLDSVIK SWEDEN

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 ka vara kallt!), handduk och schampo. Sko tork, galgar, pannlampa, vätskebälte, 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.

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

Telefon lägerledare: Rickard Fröier 070-63 30 808 Urban Edlund 070-66 88 671

Väl mött till en kanonhelg i Östersund!

Parkering för er som lämnar bilar (röd markering):



Hägglunds SK Ski Team  
[info@hagglundsskiteam.se](mailto:info@hagglundsskiteam.se) - [www.hagglundsskiteam.se](http://www.hagglundsskiteam.se)