



# INBJUDAN

## SKIDLÄGER RÖD GRUPP

### TREHÖRNINGSJÖ 4-5 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. Resa till och från lägret ombesörjer var och en själva. 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 tältsäng. 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.

Inför lägret kommer vi att behöva hjälp med inköp och förberedande matlagning. Vill ni hjälpa till, kontakta lagledare Marlene så snart som möjligt så fördelar hon ut uppgifter till er. Meddela även ev. allergier till henne. Marlene Plan tel 070-537 19 06 eller annamarleneplan@gmail.com

Vid frågor om lägret kontakta:  
Rikard 070-355 14 18 eller Jonas 073-280 24 12

Vi ser fram emot ett roligt läger och hoppas att många har möjlighet att vara med!

Skidhälsningar!  
/ Tränarna



## PROGRAM

### Lördag 4 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 God natt

### Söndag 5 jan

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

### ANMÄLAN

senast 29 december.  
Svar i SportAdmin. Se även hemsida.

### EGENAVGIFT

Endast 200 kr/person  
i tas ut av deltagande. Det gäller även för medföljande förälder. Betalning sker med Swish i samband med anmälan.

**Swish nr: 123 419 88 91**

Märk betalningen med:  
Skidläger Röd, barnets namn + antal medföljande.