

PM läger Edsådalen 2023 Gul, Svart- och Blågrupp

Nu är det dags för läger!

Lägret startar på fredag kl 15.00 i Edsådalen. Försök att samåka!

Om ni har alternativ så ta inte era allra bästa skidor. Idag är det inga fler spår än konstsnöspåret som är uppkörda men Destinationen hoppas på att kunna köra upp fler spår under veckan.

Vi bor och äter på Köjagården. **OBS!! Svartgrupp behöver ta med lakan och handduk!!**

Tips på vad som kan vara bra att ha med:

- Skidutrustning
- Armrem
- Vapen
- Varma överdragskläder
- Träningskläder
- Fler par underställ
- Badkläder
- Toalettartiklar
- Extra handskar och mössa
- Löpskor (gärna med broddar)
- Pannlampa
- Ombyte med vanliga kläder

Beroende på snötillgång och väderförhållanden kan programmet förändras men preliminärt gäller följande:

Fredag:

- 15.00 Samling
- 15.30 Kombinationsträning
- 18.00 Middag
- 19.30 Torrklick, Styrka Rörlighet?

Lördag:

- 07.30 Frukost
- 09.30 Träning
- 12.00 Lunch
- 15.00 Träning
- 18.00 Middag
- 19.30 Skytte (Svart+Blå+ Gul)
- 20.30 Kvällsfika

Söndag:

- 07.30 Frukost
- 09.30 Träning
- 12.00 Lunch
- 14.30 Kombinationsträning

Funderingar? Kontakta resp. ledare. Blå grupp: Ola Kereby, Svart grupp: Björn Israelsson.