**Träningsläger i Torsby för Kalle Anka och Folksam gruppen 6-7 oktober 2012.**

**Lördag**

9.00 Samling vid Valbergsstugan, vid Skidstadion. Ombytta för löpning.

9.30 Löpning

12.00 Lunch och Vila med aktivitet.

15.30 Rullskidor Fristil. Med rolig uppvärmning

18.00 Middag

19.00 Kvällsaktivitet med våra elever

21.00 Kvällsfika

22.00 God natt

**Söndag**

7.30 Frukost

9.00 Löpning Skidgång spänst

12.00 Lunch

13.30 Löpning + Rullskidor Fritt

15.00 Avslutning

Ledare: Elever från Skidgymnasiet, Rikard Nilsson och Annika Dahlman 072-507 70 35

Kostnad: 750 kr. Faktureras till klubben. Logi på Valbergsängen, lunch, middag och kvällsfika på lördag, frukost och lunch på söndag ingår.

Packlista: Sänglinne, Handduk, Träningskläder för 2 pass per dag, Mössa, Vantar, Löparskor, Fristils pjäxor, Rullskidor fritt, Stavar för fritt

Cykelhjälm och Skidgångsstavar

 **Välkomna!**



|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |

|  |
| --- |
|  |

 |