

Vuokattiläger 19-22.10.2017

Ta med:

- Träningskläder både för -10C och +10C. Bra att ha med minst två omgångar för ibland kanske inte första passets kläder hinner torka till **em passet**
- Klassiska skidor, ta bort paraffin hemma. Fäste fixar vi i Vuokatti!
- Skate skidor, ta bort paraffin hemma. Vi åker direkt och skidor när vi kommer fram!
- Stavgångsstavar
- Fickpengar för mat på resan dit och hem, simning i Vuokattihalli ca 5€, Angrybirdspark 19€
- Inga handdukar eller lakan behövs!
- Gott humör!

Lägerprogram

Torsdag

- 08:00 Startfrån Vörrå. Bilar enligt lista på sista sidan.
- 12:00 Lunch ABC Kajaana alla betalar själva.
- 14:00 Skidträning i egen fart. Balansövningar!
- 17:00 Middag
- 19:00 Bollspel och styrka i Vuokattihalli (samma byggnad som simningen)
- 22:00 God natt!

Fredag

- 07:30 Morgonmål
- 09:00 Vandring i Vuokatinvaara terrängen (Korvgrillning)
- 12:00 Lunch
- 14:00 Teknik genomgång för HS gruppen!
- 15:00 Skidträning skate teknik
- 17:00 Middag
- 19:00 Simning i Vuokattihalli (Alla betalar själv för simningen)
- 22:00 God natt!

Lördag

- 07:30 Morgonmål
- 09:00 Stavgångsintervaller i "Hesebacken"
- 11:30 Lunch
- 12:00 Start till Angrybirdsparken (Alla betalar själv 19€/pers)
- 14:30 Teknik genomgång för HS gruppen!
- 15:00 Skidträning klassisk teknik
- 17:00 Middag
- 19:00 Bowling
- 22:00 God natt!

Söndag

- 07:30 Morgonmål
- 09:00 Skidning långtur Klassisk + skate
- 12:00 Lunch
- 13:00 Hemfärd