

# Vuokattiläger 20-23.10.2016

Trevligt många som anmält sig på höstlovsläger i år. Nedan finns program, deltagarlista och bra att ha med lista.

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
- Drickabälte (bra att även ta med vattenkokare)
- 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

8:00	Startfrån Vörå. Bilar enligt lista på sista sidan.
12:00	Lunch ABC Kajaana alla betalar själva.
14:00	Skidträning i egen fart.
17:00	Middag
19:00	Bollspel i Vuokattihalli (samma byggnad som simningen)

### Fredag

7:30	Morgonmål
9:00	Vandring i Vuokatinvaara terrängen (Korvgrillning )
12:00	Lunch
14:30	Teknik genomgång
15:00	Skidträning skate teknik
17:00	Middag
19:00	Simning i Vuokattihalli (Alla betalar själv för simningen)

### Lördag

7:30	Morgonmål
9:00	Stavgångsintervaller i ”Hesebacken” eller Angrybirds park (Alla betalar själv 19€/pers)
12:00	Lunch
14:30	Teknikgenomgång
15:00	Skidträning klassisk teknik
17:00	Middag
19:00	”Paritanssi”

### Söndag

7:30	Morgonmål
9:00	Skidning långtur Klassisk + skate (möjlighet till skytte för de som vill!)
12:00	Lunch
13:00	Hemfärd

## Deltagare 2016

Häggman Iina 5v  
Häggman Tor-Leif  
Häggman Johanna

Häggman Aaron  
Ivar Thors  
Johannes Ehrs

Tindra Jansson  
Celine Ingman  
Antonia Widd  
Alva Thors

Sippus Marie to-må  
Källbacka Linnea  
Källbacka Carola

Berglund Anna-Lena  
Jessica Strandholm fre-må

Maria Petrova  
Alina Grön

Uffe Widd

Johan Ehrs  
Stefan Södergård  
Pelle Forsman fre-må

Matts Södergård  
Berglund Hampus  
Jacob Ehrs  
Häggman Iivar

Anki Jansson  
Susanne Ingman  
Hannes Ingman

Christian Grannas  
Annika Grannas  
Lapsi Grannas 2v  
Mikael Eklund

Jan Grön  
Jannika Grön  
Axel Grön  
Elis Grön 5v

Boris Häggman ons-fre  
Kurt Häggman ons-fre  
Christer Rönnlund ons-fre

Bil 1 Start Torsdag 8:00 Familjen Häggman

Bil 2 Start Torsdag 8:00 Berglund Anna-Lena (Hampus, Maria P, Stefan Mats)

Bil 3 Start Torsdag 8:00 Familjen Grön

Bil 4 Start Torsdag 8:00 Ehrs Johan (Johannes Jakob Ivar Alva)

Bil 5 Start Torsdag 8:00 Widd Uffe(Antonia, Celine och Tindra)

Bil 6 Start Torsdag 8:00? Familjen Grannas + Mikael E

Bil 7 Start onsdag Boris Kurt Christer

Bil 8 Start Fredag Jessica Pelle

Bil 9 Start torsdag EM Susanne Ingman (Anki, Hannes)

Bil 10 Carola Källbacka, Linnea Källbacka, Marie Sippus