



IF Hallby skid- & orienteringsklubb

Hallbys barmarksläger

18-19 November

Nu är det dags för årets barmarksläger.

Vi träffas i Hallbystugan där vi även kommer att övernatta.

Syftet med lägret är att få träna tillsammans, ha roligt och att skapa en god klubbgemenskap 😊!

Samling: Hallbystugan, lördag den 18 november kl. 9.30, kom ombytt.

Vi får även i år låna ett stort antal kompletta rullskidutrustningar klassiska skidor av Smålands Skidförbund. Dessutom har Hallby köpt in 6 par skejt rullskidor som vi kommer ha stor nytta av framåt. Därmed kommer vi erbjuda rullskid- prova på även för de som inte testat innan eller saknar rullisar.

Rullskidor kommer åkas på Axamo-Gokartbanan för grön, blå och röd grupp då vi får låna den hela helgen. Svart grupp de som är vana kommer även att åka mindre trafikerade vägar och cykelbanor.

Program preliminärt : Lördag 18 november: 2 tränings pass fm och em.

- * **09.30 Samling Hallbystugan, inkvartering info**
- * 10.00 Träning , Grön o blå , rullskidor o löpning
Röd o svart stavgång med olika moment
- * 12.30 Lunch
- * 13.30 Gruppvisa aktiviteter, slappar o snackar
- * 15.00 Träning, Grön , stavgång o lekar
Blå, röd och svart rullskidor o löpning
- * 18.00 Middag
- * 19-21 Lägerlekar 😊 i Hallbystugan

Lördag 20 november:

- * 07.30 Frukost
- * 09.00 Träning, Grön , löpning med stafetter o lekar
Blå, stavgång med löpning olika moment
Röd o svart , rullskidor och löpning

Dusch ombyte

- * ca 11.30-12 FIKA, lägret avslutas

Medtag: * Träningskläder (två ombyten)

* skidgångstavar

* hjälm

* löpskor, handskar

* sovsäck, luftmadrass

Tänk på nått varmt att sova i, då Hallbystugan kan vara kall.

*För de som har rullskidutrustning i röd o blå får ta med egen om man vill.

* För svart grupp - rullskidutrustning klassiskt o skejt om man har, annars låneutrustning,+ reflexväst, hjälm och vätskebalte om man har

Det är helt ok om föräldrar vill natta över. Kommer behövas föräldrahjälp med matlagningen 5-6 Föräldrar/ måltid lunch, middag lör plus frukost sön. Anmäl enl nedan. Kostnad: 150 kr/person, swish eller kontant vid lägerstart.

Anmälan senast 12 nov, ungdomar anmäler via laget.

Föräldrar som kan hjälpa till, meddela via Hallby skidor medlemsida FB, eller kommentar som kommentar nyhet på laget.

Frågor funderingar, hör av er till någon av tränarna i respektive grupp.

Meddela ev matallergier eller specialkost till Tomas , tränare i svart grupp mail:

skogsudden1@hotmail.com eller 070-3738604

Vi ser fram emot ett roligt toppenläger!



Välkomna

Skidledarna i IF Hallby SOK