



IF Hallby skid- & orienteringsklubb

Hallbys barmarksläger

19-20 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, Axamovägen i Jönköping lördag den 19 november kl. 9.30, kom ombytt.

Nyhet: I år har vi fått låna ett stort antal kompletta rullskidutrustningar av Smålands Skidförbund. Därmed kommer vi erbjuda rullskid- prova på även för de som inte testat innan. Vi kommer att kunna använda Axamo gokartbana som plats för rullskidträningen.

Program preliminärt :

Lördag 19 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, stafetter o lekar
Blå, röd, svart rullskidor o löpning
- 18.00 Middag
- 19-21 Lägerlekar 😊 i Hallbystugan

Söndag 20 november:

- 07.30 Frukost
- 09.00 Träning, Grön , löpning m stafetter lekar
Blå, stavgång med löpning
Röd, svart , rullskidor o löpning
- ca 11.30-12 FIKA, lägret avslutas

- Medtag:**
- Träningskläder (två ombyten)
 - löpskor, skidgångstavar , handskar
 - rullskidutrustning om man har, annars finns att låna
Men ta gärna med egna pjäxor, då det blir lättare med storlekar till alla.
 - Hjälms, (För svart o röd grupp även reflexväst)
 - sovsäck, luftmadrass och tandborste
 - För svart grupp - rullskidutrustning klassiska, reflexväst och hjälm.

Det är helt ok om föräldrar vill natta över, ange det i anmälan. Föräldrar kommer behövas för hjälp med matlagningen o fix i köket. Meddela gärna i samband med anmälan om du som förälder kan hjälpa till i köket, hela eller delar av helgen.

Kostnad: 150 kr/person, swish vid lägerstart.

**Anmälan senast 14 nov, via laget.se för barn och ungdomar, Föräldrar som kan hjälpa till och eller vill natta över anmäl till Tomas Pettersson Hjelmkvist skogsudden1@hotmail.com
tel: 070-3738604.**

Frågor ? Till någon av oss tränare.

Meddela ev matallergier eller specialkost vid anmälan

Vi ser fram emot ett roligt läger med mycket av Hallby klubbkänsla



Välkomna

Skidledarna i IF Hallby SOK