



Lägerprogram

FSS Skidtalangläger 23–25.9.2016 i Norrvalla

Fredag 23.9.2016

- 14.30 Ankomst till Norrvalla färdigt ombytta
(inkvartering + förberedelser för rullskidning)
- 15.00 Rullskidåkning klassiskt, teknik- och balansövningar**
- 17.00 Middag och vila
- 19.00 Spänst och bollspel**
- 21.00 Kvällsbit

Lördag 24.09.2016

- 7.30 Morgonlänk och morgonmål
- 10:00 Botnialöpet 5km (frivilligt) eller löpintervaller**
- 12.00 Lunch och vila
- 15.00 Rullskidåkning klassiskt, teknik**
- 17.00 Middag och vila
- 19.00 Styrka och koordination**
- 21.00 Kvällsbit

Söndag 25.09.2016

- 7.30 Morgonlänk och morgonmål
- 9.00 Vandringsutflykt 2h**
- 12.00 Lunch och avslutning
-

Ta med utrustning för träning inne och ute, klassiska rullskidor och stavar, hjälm, stavgångsstavar, drickabälte och reflexväst. FSS har vid behov några par rullskidor att låna ut. Meddela i god tid om du behöver låna.

Det finns möjlighet att delta i Botnialöpet som ordnas vid Norrvalla 24.9. Deltagande är självklart frivilligt. Anmälningen görs på egen hand senast 21.9 via <http://www.botnialopet.fi/>. Avgiften är 10€.

Programmet kan ändra och tidtabellen justeras vid behov under lägret. Vi går alltid genom vid morgonlänken.

Kontakta Eric ifall ni har frågor eller får förhinder.
Vi ses på Norrvalla!



FINLANDS SVENSKA SKIDFÖRBUND FSS r.f.



Lägerledare:

Eric Storvall – 0407560468

Amanda Backman – 0509182912

Wiljam Fors - 0451301416