



# Lägerprogram

FSS Skidtalangläger SOLVALLA 30.9. – 2.10.2016

---

## Fredag 30.9.2016

- 14.30 Samling och inkvartering  
**15.00 Rullskidning klassiskt, teknikövningar på parkeringsplatsen och sportplanen**  
17.00 Middag i Boassu  
**19.30 Löpning, bollspel och koordinationsövningar**  
21.00 Kvällsbit

## Lördag 1.10.2016

- 7.30 Morgonmål i Boassu  
**9.00 Lång stavgångslänk till Noux nationalpark**  
12.00 Lunch i Boassu  
**15.00 Rullskidning klassisk, teknikövningar**  
17.00 Middag i Boassu  
**19.30 Bollspel och cirkelträning**  
20.30 Bastu och kvällsbit i Strandbastun

## Söndag 2.10.2016

- 7.30 Morgonlänk och morgonmål i Boassu  
**9.30 Kombiträning: RS och löpning**  
12.00 Lunch i Boassu och avslutning

---

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

Programmet och tidtabellen justeras under lägret. Vi ses!

### Lägerledarna:

Jonas Hamström – 050 458 2241  
Anders Wilkman – 0400 715 717  
Jennie Lindvall – 050 407 4613