

Lägerprogram

FSS Skidtalang 27-29.8 PARGAS

Fredag 27.8

15.00->	Ankomst till Pargas, Solliden Camping. Inkvartering på campingen.
16:00	Löpning: stafetter och hopp
18:00	Middag och vila
19:30	Bollspel och simning
21:00	Kvällsbit Samvaro/Lära-känna lekar
22:00	Tystnad

Lördag 28.8

08:00	Morgonmål
09:00	Saaristotrail 1km / 6km eller backdrag
12:00	Lunch i Finby
12:30	<i>Fritid, möjlighet till frisbeegolf (ta egna med om ni har)</i>
14:30	Rullskidning skate på rullskidsbanan i Finby; teknik och snabbhet
17:00	Middag och vila
19:00	Lekar/Bollspel/Styrka (Pifcenter, idrottshall)
20:30	Bastu, simning och kvällsbit
22:00	Tystnad

Söndag 29.8

07:30	Morgonmål
08:45	Kombilänk: Rullskidning skate + stavgång
12:00	Lunch och avslutning

Ta med utrustning för träning inne och ute, skate rullskidor och stavar, monor, hjälm, stavgångsstavar, reflexväst, drickabälte, **handduk** och simkläder. Vi bor på Solliden Camping så ta med **sängkläder**. FSS har vid behov några par rullskidor att låna ut, men **meddela i god tid** om du behöver låna och i så fall vilken bindning ni har (SNS/NNN).

Innan ni kommer på lägret: Kolla utrustningen; kontrollera alla stavars längd och väss piggarna för bättre grepp i asfalten. **Meddela också** Wilma ifall ni vill springa 1km eller 6km i lördagens tävling senast den **17.8!**

Programmet kan ändra och tidtabeller justeras vid behov under lägret. Dagens program går alltid igenom på morgonen. Kom ihåg att **inte delta** på lägret ifall du känner dig sjuk eller visar några symptom!

Kontakta Wilma, wilma.westerlund02@gmail.com eller +358443313315, vid behov eller förhinder. Som ledare på lägret fungerar även Chira Gullqvist, +358442747901. Vi ses i Pargas!