



## Lägerprogram

### FSS Skidtalang 2-4.9 SOLVALLA

---

#### Fredag 2.9

14:30	Ankomst till Solvalla färdig ombytt. Inkvartering på Solvalla.
15:00	Rullskidning skate; Teknikbana, balansövningar, stafetter
17:00	Middag och vila
19:00	Bollspel + styrketräning (Solvalla Arena/gymnastiksalen?)
20:30	Kvällsbit
21:00	Samvaro tillsammans

#### Lördag 3.9

7:45	Morgonmål
9:00	Löpintervaller med stavar vid Solvalla/Swinghill
11:30	Lunch och vila
12:30	<i>Vila/Fritid (finns aktiviteter på Solvalla som eventuellt kan nyttjas).</i>
15:00	Rullskidning skate i Solvallerterrängen/Parkeringen (enligt åkarens färdigheter!); teknik och snabbkraft
17:00	Middag och vila
19:00	Bastu + simning
20:30	Kvällsbit

#### Söndag 4.9

7:30	Morgonmål
8:45	Långlänk i Nouxterrängen
12:00	Lunch och avslutning

---

Ta med utrustning för träning inne och ute, rullskidor och stavar, hjälm, stavgångsstavar, reflexväst, drickabälte och eventuellt simkläder. Solvallas inkvartering står för 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.

Programmet kan ändra och tidtabellen justeras vid behov under lägret. Dagens program går alltid igenom kvällen innan.

Kontakta Benjamin, [benny.holmgren97@icloud.com](mailto:benny.holmgren97@icloud.com) eller +358503736888, vid behov eller förhinder. Vi ses på Solvalla!