



Inbjudan Upplandsläger vid Lundåsvallen 13-14 september 2025.

Lägret riktar sig mot Skiteam-gruppen födda -12/-13, Folksam-gruppen -10/-11 samt juniorer född 09 och äldre.

Lägret kommer att genomföras med två pass på lördagen och två på söndagen, totalt 4 pass. Start 9.00 lördagen 13 september på Lundåsvallen.

Övernattning sker i HSKs lokaler och vid stort antal deltagare även på hårt underlag. (Finns 38 bäddar, först till kvarn).

Det ingår lunch, middag, kvällsmål på lördag samt frukost och lunch på söndag.

Träningar som kommer att genomföras under helgen: Löpning, Styrka + spänst, Rullskidor klassiskt, Rullskidor skate Det går bra att endast delta på enstaka pass om man önskar men detta måste meddelas för beräkning av mat och sovplatser.

Anmälan sker som vanligt, individuellt via SSFTA senast 8 sep och avser båda dagar inkl boende och samtliga måltider, ledare och föräldrar anmäler i Mix. Om du inte avser att övernatta eller äta vissa måltider meddela det på SMS till Per Thoresson 070-339 61 66 i samband med anmälan senast 8 sep.

Packlista: Sängkläder, utrustning för rullskidor klassiskt + skate Hjälms Reflexväst Utrustning för löpning, drickabälte, Handduk, Hygienartiklar (ta med MTB-cykel vid skadeproblem som gör att man inte kan springa)

Meddela eventuella matallergier via sms till Per Thoresson 070-3396166, vid frågor kontakta samma nummer.

Varmt välkomna önskar HSK/Upplands skidförbund