

# Varmt välkomna till Häverödal och Lundåsvallen!

Årets höstläger genomförs 30/9-1/10

Vi hoppas ni ska få två träningsintensiva dagar i Roslagen tillsammans med regionens skidskyttar.

Målgruppen är barn, ungdomar och juniorer födda 2015 eller tidigare.

Vi bor i rum med fyra bäddar på anläggningen vid Lundåsvallen. Lägret kommer att ha två träningspass/dag och innehålla bl.a. rullskidor, skytte och löpning.

Lägret startar lördag kl 9:00 och avslutas söndag ca kl 15-16.

För dimensionering av mat och för utdelning av uppgifter till vuxna vill vi att alla som är med på lägret fyller i anmälningsskylten

<https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSdmKN6oYjBx70osjAq2g5vF->

[QjFw40Vr8yn0Nh4pVM2HHxH3w/viewform?vc=0&c=0&w=1&flr=0](https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSdmKN6oYjBx70osjAq2g5vF-QjFw40Vr8yn0Nh4pVM2HHxH3w/viewform?vc=0&c=0&w=1&flr=0), alltså alla deltagare både aktiva och vuxna. Alla vuxna får räkna med att bli tilldelad någon uppgift under helgen.

Vi vill ha din anmälan senast 24 september.

Packlista och träningsprogram kommer skickas ut senare till de anmälda

Egenavgiften är 300 kr (150 kr/dag)

Vid frågor kontakta Mats Thoresson på [mats.thoresson@gmail.com](mailto:mats.thoresson@gmail.com) eller 070-6318515

Välkomna!