

Inbjudan ungdomsläger

Skeikampen Norge

15-18 december 2022



Lägret vänder sig till alla skidungdomar som är födda 2015 eller tidigare. Vi kommer att åka upp i buss på torsdag morgon och kommer hem på söndag kväll. Vi bor i stugor med helpension. Ledarna försöker så långt som möjligt att fördela boendet efter kompisar, ålder, ledare/föräldrar etc. Alla måltider intas samtidigt av alla deltagarna. Lägret bjuder på mycket gemenskap och härligt stughäng.

Syftet med lägret är att stärka gemenskapen bland Hestra's ungdomar såväl som att få skidvana. Vi siktar på att bli 35-40 ungdomar, så lägret skall ses som ett breddläger anpassat för alla som har åldern inne. Vi hinner med 6 stycken träningspass på snö i underbar fjällmiljö. Vi växlar mellan skate och klassiskt.





En eller två förmiddagar ber vi busschauffören skjutsa oss uppför berget mot trädgränsen för att därefter åka en sträcka (de mindre 6 km och de äldsta uppemot 15-20km) och få avsluta passet med 1-2 kilometer härlig utförsåkning. Vi ser gärna att medföljande föräldrar deltar på passen om så önskas. Möjlighet finns att välja grupp, så att det skall passa alla. Eftermiddagspassen förläggs ofta intill stugorna och skidstadion. Då brukar vi även genomföra en gemensam stationsträning för alla oavsett ålder.

Om man inte har fyllt 10 år så måste förälder medfölja. Barn som åker själva måste vara trygga med att sova borta själva. Under lägret får de som behöver hjälp med vallning.

Kostnaden för lägret är 1600:- för barn och 3200:- för vuxna.

Anmälan: Via länk på www.hestraif.se/skidor/kurser-och-lager/

Vi har begränsat antal platser så först till kvarn gäller. Sista anmälan är 2022-10-31.

Välkomna!
/Skidtränarna

