

Blekinge skidförbund bjuder in till  
**Skidläger för ungdomar**  
10-11 februari på Karlsnäsgrården



**Blekinge skidförbund arrangerar den 10-11 februari ett träningsläger för alla skidintresserade barn och ungdomar som är medlemmar i en skidförening i Blekinge. Lägrei kommer att vara på Karlsnäsgrården norr om Ronneby med övernattning mellan lördag och söndag.**

Eftersom det är övernattning så behöver barnen kunna sova borta utan mamma eller pappa, alternativt att en förälder följer med som då även hjälper till som ledare under lägrei (utöver skidträning finns det många uppgifter som skall göras, såsom matlagning och kvällsaktivitet mm).

Lägrei kommer att genomföras oavsett om det finns skidspår eller ej.

### Program (preliminärt)

Lördag	Samling klockan 10.00 (kom ombytta för träning) Skidträning Lunch Prova på skidskytte Middag Kvällsaktivitet Kvällsfika
Söndag	Frukost Skidträning Avslutningsfika och städning Lägrei avslutas ca klockan 13.00

Under lördagen kommer det även att genomföras en föräldrautbildning i samband med lägrei. Denna kommer att hållas av Svenska skidförbundets långdikonstulent Fredrik Finnskog. Det kommer att komma ut en egen inbjudan till föräldrautbildningen.

### Boende

Enklare vandrarhemsstandard i flerbäddsrum på Karlsnäsgrården, ta med egna lakan.

### Mat

Lunch, middag och kvällsfika på lördagen samt frukost och avslutningsfika på söndagen ingår.

### Utrustning

Lakan, ombyte, kläder för utelek, handduk, hygienartiklar, träningskläder, skidor, skidskor och stavar. Har ni behov av att låna skidutrustning så måste ni ange det i samband med anmälan.

### Anmälan

Anmälan senast den 28 januari på e-post till Ingemar Ericsson. Glöm inte att ange eventuellt behov av specialkost eller lån av skidutrustning.

### Kostnad

Ca 400kr per deltagare som faktureras klubbarna i efterhand.

### Upplysningar och ytterligare information

Ansvariga ledare från Blekinge skidförbund

Ingemar Ericsson  
E-post: [ericsson.ingemar@gmail.com](mailto:ericsson.ingemar@gmail.com)  
Tel: 070-508 17 25

Robert Hedman  
E-post: [robert.hedman@gmail.com](mailto:robert.hedman@gmail.com)  
Tel: 070-516 97 57