

 Information om Höstlägret i Karlstad tisdag 31/10 -fredag 3/11 2023 samt tävlingen Karlstad Nordiska

Nya tag i år då vi testar ett nytt koncept, ett gemensamt läger med SSF i Karlstad. Vi blir 12 aktiva som kommer att åka ner samt 5 vuxna. De tre vuxna får samsas om en bil ner, medan Håkan och jag kör två minibussar med de aktiva. Vi träffas på IP tisdag 31/10 kl 09.30 för färd till Karlstad. Vi kommer att åka till banan direkt så ta med matsäck att äta innan träningen. Vi kommer att bo på Karlstad Swecamp Bomstadbaden i stugor. Se stugfördelning nedan. Vi har samkört med Eskilstuna, de kommer dock ner på onsdag.

Vi har delat upp i matlag och matlagen beslutar själva hur de lägger upp sin matlagning (frukost, lunch, middag och kvällsfika), vi rekommenderar frysta lådor hemifrån, om ni gör gemensam sak i stugorna blir det ju lättare.

Beroende på hur många som vill hem på fredagen och inte tävla avgör om en minibuss går hem på fredagen, men vi hoppas alla stannar även om man inte tävlar kan man ju ha trevligt**.. OBS Anmäl senast 18/10!!!**

Ta med sänglinne, skridskor, tränings- och tävlingskläder, spel och ett glatthumör!

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Förslag till stugfördelning och matlag till Karlstadlägret 2023** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Strandstuga**  |  |  |  |
| HSK | Gustav |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| HSK | Anton |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| HSK | Disa |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Tallenstuga 1** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| HSK | Jörgen |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| HSK | Vera  | 2012 |  |  |  | Matlag 1 |  |  |  |  |
| HSK | Nils | 2012 |  |  |  | Eva, Elvira, Nicklas, Hilda, Jörgen, Vera, Nils | Alla HSK |
| HSK | Elvira | 2012 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| HSK | Niclas |  |  |  |  | Matlag 2 |  |  |  |  |
| HSK | Hilda | 2012 |  |  |  | Karin, Olle, Frej, Johan, Svante | Alla EIK |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Tallenstuga 2** |  |  |  | Matlag 3  |  |  |  |  |
| EIK | Karin |  |  |  |  | Isak, Rasmus, Herman, Egil, Mathilda, Liv | Blandat |
| EIK | Olle | 2013 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| EIK | Frej | 2012 |  |  |  | Matlag 4 |  |  |  |  |
| EIK | Petra/Björn | kommer till helgen sannolikt | Emil, Anton, Theodor, Malte, Emmy, Tyra | Blandat |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Tallenstuga 3** |  |  |  | Matlag 5 |  |  |  |  |
| HSK | Håkan |  |  |  |  | Gustav, Anton, Disa, Håkan, Pelle | Alla HSK |
| HSK | Pelle |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| HSK | Eva |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| EIK | Johan  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| EIK | Svante | 2014 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Tallenstuga 4** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| HSK | Tyra | 2006 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| HSK | Emmy | 2010 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| EIK | Mathilda | 2006 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| EIK | Liv | 2011 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Tallenstuga 5** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| EIK | Isak | 2008 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Pollux | Rasmus | 2008 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| EIK | Herman  | 2008 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| HSK | Egil | 2008 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Tallenstuga 6** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| EIK | Emil | 2010 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| EIK | Anton | 2009 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| HSK | Theodor | 2009 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| HSK | Malte | 2008 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**Istider under veckan**

Tisdag 31 oktober 08:00 – 10:00 sant 14:30 – 16:30, 250 m bana

Onsdag 1 november 08:00 – 10:00 sant 14:30 – 16:30, 400 m bana

Torsdag 2 november 08:00 – 10:00 sant 14:30 – 16:30, 400 m bana

Fredag 3 november 08:00 – 10:00 sant 14:30 – 16:30, 400 m bana

**Vi kommer att resa hem på söndag eftermiddag och beräknas komma tillbaka ca:20.00 till IP.**

**Kan ni inte följa med ta genast kontakt med Pelle Hallberg 070 265 26 04.**

 Har vi missat anmälan på dig! Hör av dig snarast till ovanstående.

Genom jobbmailen per-olof.hallberg@gastrikeatervinnare.se eller telefon.

För eventuella frågor, ring:

Pelle Hallberg

070 2652604

