

Vinter LÄGER 2022

Nu börjar det närma sig med stormsteg, årets läger i Bruksvallarna/Ramundberget. Datumen är 8-11/12-2022 och i år så förläggs boendet till Ramundberget.

Intresset för lägret är mycket stort och i skrivande stund så är vi 20 stycken som är anmälda.

För er som inte varit med tidigare så följer här en kort översikt om lägret och tänkvärt.

Boendet:

- Sker i 2 st. 12 bädds stugor av högsta kvalité, se Facebook
- Fördelningen kommer att ske innan ankomst
- Kostnad 600kr/pp.
- **Bindande** anmälan via Swisch: 123 696 27 81 Märk med namn. Betalning sker senast 14/11
- Sänglinnen medtages



Transport:

- Sker i bilar, och ordnas mellan klubbmedlemmarna. Vid frågor eller funderingar så ta kontakt med de "äldre" medlemmarna

Mat:

- Självhushåll är det som gäller med såväl frukost som lunch / middag. Lunch finns att köpa på Hotellet i Bruksvallarna eller i Ramundberget

Träning:

- Gemensam fika kommer att anordnas
- Lägret är för alla oavsett ambition eller vilken nivå man ligger på
- Vi har inga gemensamma tider eller uttalade pass, men som alltid så hittar man sin grupp som åker på samma nivå i just det passet
- Har man önskemål om tekniktips eller filmning så prata ihop er på plats
- Tidigare år så har vi kört 2 pass per dag, och det kan hända att någon grupp väljer att ta bilen till annan anläggning för lite variation, intervall eller ett längre pass. Träningsplanering är upp till var och en då alla har olika målsättning



Övrigt:

- Känner du dig det minsta hängig eller sjuk så stannar man hemma. Vi följer FHM's rekommendationer och kommer vara noggrann med handhygien inne i stugorna
- Bruksvallarna erbjuder även teknikträning, även om de mer erfarna åkarna kan hjälpa till med tips & trix bara man själv är lite på😊
- Se mer info om skidåkning i Bruksvallarna på:
<https://www.bruksvallarna.se/vinter/langdskidakning>

Mvh Per&Lennart