

## **Skidskytteläger på Hallstaberget Sollefteå 2022-07-29 – 2022-07-31**

Fredag lunch till söndag efter lunch. Vi planerar att hinna med både skjutpass, kombpass (skytte-löpning/rullskidor), löp/skidgångspass, rullskidpass samt kvällsaktiviteter.

Vi följer folkhälsomyndighetens direktiv och riktlinjer för ungdomsläger och upplägget kan förändras med kort varsel.

**Ålder:** Födda 2007-2010

Egen ammunition tas med, både .22L och luftvapen.

**Kostnad:** 800 kr (i det ingår måltider, boende på hårt underlag uppdelade i mindre grupper), betalas i samband med lägerstart till swish: **123 275 16 34 (I 21 IF)**. **Märk Läger och namn**

Max antal deltagare: 25 st (först till kvarn).

Deltagande sker på egen risk

### **Packlista**

Rullskidor, stavar, pjäxor - skate

Hjälm

Vätskeryggsäck/vätskebalte

Skidgångsstavar

Träningskläder för två träningspass/dag

Löparskor – gärna två par eller skotork!

Handduk, hygienartiklar

Kudde, täcke, luftmadrass

Gevär, ev.stöd, vapenvårdsutrustning och ammunition.

### **Måltider**

Fredag – middag och kvällsfika

Lördag – frukost, lunch, middag och kvällsfika

Söndag – frukost och lunch.

Vi äter i Träffen (vår klubblokal) och bor utspridda över anläggningen. Duschar finns i byggnad vid längdskidstadion några hundra meter nedanför skidskyttestadion.

### **Anmälan senast 30 juni 2022 till: i21ifungdom@hotmail.com**

Meddela också ev. allergier vid anmälan.

Vid frågor kan ni skicka ett mail eller ringa någon av oss ledare:

Annelie Jonasson, 070-2917540

Patrik Jonasson, 070-2948554

## **Preliminärt program med ca-tider**

### **Fredag:**

13.00 – 14.00 Skyttepass (löpning)

14.30 Löptur ca 1 timme (Distans)

17.30 Middag

Kvällsfika

22.00 God natt!

### **Lördag:**

7.30 Frukost

9.00 – 9.30 Rullskidor skate - uppvärmning

9.30-11.00 Skytte + rullskidor

12.00 Lunch

13.00-14.30 Skyttepass (kom ombytt för löpning)

14.45 Skidgångstur 2 timmar (Distans)

18.00 Middag

Kvällsaktiviteter

Kvällsfika

22.00 God natt!

### **Söndag:**

7.30 Frukost

8.40 Inskjutning alla

9.00-9.45 Grupp 1 Komb rullskidor, Grupp 2 Rullskidor skate 45 min Teknik

10.00-10.45 Grupp 2 Komb rullskidor, Grupp 1 Rullskidor skate 45 min Teknik

12.00 Lunch och avslutning.