



# Sommarskiskola 2023

**DATUM:** ONSDAG 5/7 – TORSDAG 6/7 **PLATS:** BONDSJÖHÖJDENS IP **DELTAGARE:** HARAR, VESSLOR, ÄLGAR & BÄVRAR

## Harar/Vesslor

Ledare: Lasse, Lollo, Sandra

## Älgar/Bävrrar

Ledare: Johanna, Susanna, Kicki

09.00	Samling/ Incheck/Upprop	Samling/Incheck/Upprop
09.30-10.30	Laglekar/Lagstafetter gemensamt	Laglekar/Lagstafetter gemensamt
10.30-11.30	Skidgång, gruppvis	Skidgång, gruppvis
12.00-13.00	<b>LUNCH</b> Hamburgare	<b>LUNCH</b> Hamburgare
13.30-14.15	Styrka, gemensamt	Styrka gemensamt
14.15-15.30	Tipspromenad + teori kost/hälsa, gruppvis	Tipspromenad + teori kost/hälsa, gruppvis
15.45	<b>Middag</b> Pasta & Köttfärssås	<b>Middag</b> Pasta & Köttfärssås
17.30	Avfärd mot Höglätten för deltagande i Öbackalufsen (5 km)	Avfärd mot Höglätten för deltagande i Öbackalufsen (1,6 km)
20.30-21.00	<b>Kvällsfika</b>	<b>Kvällsfika</b>
22.00	<b>God natt</b>	<b>Godnatt</b>

## Harar/Vesslor

Ledare: Lasse, Lollo, Sandra

## Älgar/Bävrrar

Ledare: Johanna, Susanna, Kicki

08.00	<b>Frukost</b>	<b>Frukost</b>
09.30	Avfärd Stigsjö	BIK
10.00-12.00	Crosspass rullskidor, löpning, simning	Rullskidor, löpning och avslutande bad i Bondsjön
12.15-13.15	<b>Lunch</b> Kycklingryta & ris	<b>Lunch</b> Kycklingryta & ris
13.45-15.30	Spänsträning & reaktionslekar med Landslagsåkare	Spänsträning & reaktionslekar med Landslagsåkare
Ca 16.00	Avslut	Avslut

**Packlista:**

- Hjälms, stavar, pjäxor
- Rullskidor om man har
- Sovsaker
- Träningskläder för flera pass
- Badkläder
- Handduk
- Ryggsäck för utflykt
- Skidgångsstavar
- Neccesär + ev mediciner
- Pulsklocka om man har
- Vätskebalte/Vätskeryggsäck
- Kläder efter väder

Vi utgår från att alla som anmält sig kommer sova över, men om ert barn inte ska sova över eller det är någon annan information ni vill meddela så skicka ett mail till [sandra.sjolander@bikskidor.se](mailto:sandra.sjolander@bikskidor.se)

Vi behöver även hjälp från er föräldrar med lite olika arbetsuppgifter:

Tacksam för återkoppling om vilken arbetsuppgift som ni kan ta ansvar för till [sandra.sjolander@bikskidor.se](mailto:sandra.sjolander@bikskidor.se) senast fredag 30/6.

- 1) Lunch onsdag (Hamburgare)
- 2) Middag onsdag (Pasta & köttfärssås)
- 3) Bilskjuts t.o.r BIK-Högslätten (onsdag kväll, 17.15 – ca 20.00)
- 4) Lunch torsdag (Kycklinggryta & ris)
- 5) Långpanna med god kaka

Maten handlar ni på ICA Maxi, tar kvitto som klubben sedan ersätter för, maten ska vara för 25 barn/ungdomar och 6st ledare.

Vid frågor kontakta [sandra.sjolander@bikskidor.se](mailto:sandra.sjolander@bikskidor.se) alt 070-3802195