

Sommarskiskola hos Vårby IK i Örnsköldsvik 2020

För dig som vill ha ett **roligt äventyr** tillsammans med andra skidåkare!



Lägret bjuder på **spännande träningspass** och **utmanande lekar** i en skön blandning där **träningsglädje** och **gemenskap** står i centrum. Ledare för lägret är Vårby IKs juniorer och ungdomstränare. Vi håller tummarna för att vi gästas av någon från skidlandslaget. *Vårby IK följer utvecklingen av Covid-19-spridningen och anpassar upplägget efter RF och SSF riktlinjer för träning.*

Datum: 7-9 augusti 2020

Kostnad: 1 100 kr, lunch, middag och mellanmål ingår. Logi ingår ej (av smittspridningsskäl).

Kontakta info@varby.nu för tips om boende. Samtliga deltagare får landslags-pannband, ski-team-märke och landslagsvykort.

Målgrupp: 10-13 år, födda 2007-2010.

Anmälan: senast 31 maj på anmälningslänk [Anmälan sommarskiskola 2020](https://idrottonline.se/VarbyIK-Skidor/) eller på <https://idrottonline.se/VarbyIK-Skidor/>. Max 40 deltagare, delas i mindre grupper. Först till kvarn.

Frågor besvaras på: info@varby.nu



Program:

Fredag 7 augusti

10:00 Välkommen introduktion och lekstafetter och löpning

12:00 Lunch

14:00 Rullskidor skate

17:00 Middag

18:30 Kvällsaktivitet, lek och häng

20:30 Slut

Lördag 8 augusti

09:00 Rullskidor Klassiskt

11:30 Lunch

13:30 Äventyrlöpning i Gorgieland Höga Kusten

17:00 Middag

18:30 Kvällsaktivitet, lek och häng

20:30 Slut

Söndag 9 augusti

09:00 Kombipass löpning/rullskidor skate

11:30 Lunch

13:30 Wet'n Wild äventyrsspass

16:00 Avslut.

