



INBJUDAN ÅSF-läger nr 1, 1-2 sept 2018

- 2-dagarsläger för ungdomar födda 2002-2006 inom Ångermanland.
- Lördag 1 september kl: 9.15 – söndag 2 september 12.00
- Kostnad 350:-/deltagare. Betalas via swish 1231493915 senast dagen innan.
- Övernattning kommer göras i lokalerna på Bondsjöhöjdens IP, Stigsjövägen 11

Program för 1 september

9.15	Samling i skidstugan vid Bondsjöhöjdens IP
9.30	Information och indelning gruppvis
10.00	Pass 1 – SKIDGÅNG.
12.00	LUNCH i skidstugan
13.30	Pass 2 – RULLSKIDOR klassiskt men skate fungerar också.
17.00	Middag
18.30	Kvällsaktivitet

Program sön 2 september

7.30	Frukost
9.00	Pass 3 – LÖPNING på Härnö Trail-banan. Se mer info nedan.
11.30	LUNCH
12.00	Avslut och hej då!

ANMÄLAN

Anmälan görs **senast måndag 27 augusti** via [formuläret](#).

UTRUSTNING:

Ombyten för de 3 passen
skidgångstavar

rullskidutrustning för klassisk åkning. Har du inte det fungerar även skate.



reflexväst
hjälm
prylar för att sova
liggunderlag/madrass för hårt underlag

HÄRNÖ TRAIL 29 september 2018

Vi kommer springa den korta sträckan på HÄRNÖ TRAIL-banan på söndagen. Härnö Trail är en terrängtävling där BIK är med och arrangerar. Gå in på hemsidan på <https://harnotrail.se/> för mer info kring banan och anmälan till tävlingen.

Har du frågor kontakta Susanne Lindehall 070-288 38 30.

Välkommen till Härnösand på en skidkul helg ☺

/Tränarna i BIK