



Inbjudan till Läger 2018

Lördagen 7 april- Söndag 8 april

VBOL arrangerar ett träningsläger för ungdomar från 11 år och uppåt.

Plats Gussjöstugan i Ludvika

Anmälan Kommentera på VBOL:s hemsida. Om man har någon allergi eller om man vill gå sova innan kl 11 på kvällen så skriver man det i samband med anmälan.

Avgift Det är ingen avgift därför att vi har fått bidrag från idrottslyftet.

Specialkost Kommentera det när ni anmäler er så att vi kan fixa mat till alla.

Utrustning Ta med sängkläder eller lakan och sovsäck, träningskläder, kompass, Varma kläder för uteaktiviteter, handduk, tandborste mm (I detta ingår även tandkräm), eventuellt badkläder.

Övrigt Det är dåligt täckning i gussjöstugan men det finns lite på några få ställen.

Preliminärt program

Lördag 7 april

09.00 samling och träning
12.00 lunch Makaroner och köttbullar
13.00 träning- dusch och bastu
15.00 lekar
17.00 mat pizza
20.00 kvällsfika
23.00 inne på rummet och färdiga
24.00 Godnatt- släck och tyst

Söndag 8 april

08.00 frukost
10.00 ombytta och redo för träning
12.00 slut (det kommer finnas rester att äta)