



INBJUDAN ÅSF-läger i Härnösand, 7-8 sept 2019

- 2-dagarsläger för ungdomar födda 2003-2007 inom Ångermanland.
- Lördag 7 september kl: 9.15 – söndag 8 september ca 12.30
- Kostnad 350:-/deltagare. Betalas via swish 1231493915 senast dagen innan, märk inbetalningen med ungdomens namn.
- Övernattning, dusch och måltider kommer att ske på Brännaskolan, Marinvägen 1 i Härnösand
[Länk till karta](#)

Program lör 7 september

- 9.15 Samling och inkvartering på Brännaskolan i Härnösand
- 9.30 Samling utanför skolan. Information och indelning gruppvis
- 10.00 Pass 1 – SKIDGÅNG.
- 12.00 LUNCH och vila
- 14.00 Pass 2 – RULLSKIDOR klassiskt men skate fungerar också.
- 17.00 MIDDAG
- 18.30 Kvällsaktivitet och senare kvällsfika
- 22.30 Gonatt!

Program sön 8 september

- 7.30 FRUKOST samt packa ihop
- 9.00 Pass 3 – LÖPNING på Härnö Trail-banan. Se mer info nedan.
- 12.00 LUNCH
- ca 12.30 Avslut och hej då!



ANMÄLAN

Anmälan görs **senast måndag 26 augusti** via formuläret i följande [länk](#).

UTRUSTNING:

Ombyten för de 3 passen

skidgångsstavar

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

reflexväst

hjälm

prylar för att sova

liggunderlag/madrass för hårt underlag, max 90 cm bred

vätskebalte

energibar eller liknande till trailpasset på söndagen

HÄRNÖ TRAIL 5 oktober 2019

Vi kommer springa någon av de kortare sträckorna 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 kring lägret kontakta Annika Vestman 070-3061780.

Välkommen till Härnösand på en skidkul helg ☺

/Tränarna i BIK