



Träningshelg inför Vasan 2018

Torsdagen den 11:e januari till söndagen den 14:e januari

Stugor är bokade, middag äter vi i restaurangen. Frukost och lunch fixar stuglagen själva, (även handlar)

Resan gör vi i egna bilar som vi fyller upp så gott vi kan, den som använder sin bil för transport av kamrater får milersättning av klubben. Det är c:a 390km till Långberget, ungefär 5 tim.

www.langberget.se

Kostnad för resa, logi, middag samt tränings och vallahjälp: 1500kr. **Anmälan senast 15 dec.** till mail: skidor@alehof.se namn och tel. Inbetalning av anm-avg. 500kr. Senast 15 dec. BG 737-1198 Ok Alehof, ange namn och Långberget 2018. Resterande betalning 1000kr innan avresa. Medtag sänglinne och träningsutrustning. (det kan vara kallt)

Ungefärligt program: Torsdag; träffas vi vid Ale torg parkeringen Mac D, för packning av gemensamma bilar kl. 14:00 Fredag och Lördag. Skidträning 2 pass ev. i mörker så ta med pannlampa om du har. Fredag kväll, Genomgång skidor, valla och träningstips. Utvärdering av dagen övningar . Lördag kväll, träff i vallaboden för de som så önskar, tips och trix.

En kväll i innan avresa ses vi på Dammekärr för planering, avresa, chaufförer, utrustning samt övriga ev. frågor. Ledare: Kjell Carlgren 0736958383 och Mats Pehrsson 0708323178

Välkomna till en go helg med bra träning.