

Höstlovsläger 3-4 november		Blå grupp	Röd grupp	Svart grupp
Fredag				
15.00	Träning			Rullskidor skate
16.00	Träning	Löpning/testa rullskidor	Löpning/rullskidor	
16.00	Vallakurs: Grunderna i skidvallning glid och fäste för föräldrar			
17.30	Middag i klubblokalen			
19.00	Spökrunda			
20.00	Grilla Mashmallows			
Lördag			Röd grupp	Svart grupp
9.00	Träning		Skidgång Kvisthamra	
11.00	Lunch			
12.30	Träning		Cyklning MTB	Distanspass Rullskidor klassiskt/Löpning (eller cykel)
14.30	Mellanmål	Bad Norrtälje badhus		
15.30	Mellanmål	Bad Norrtälje badhus		
17.30	Middag	Middag Antep's restaurang och Pizzeria		