



## Välkommen till oktoberläger för knattar och juniorer

Passa på att slipa formen inför JSM på Salveo eller kom bara för att ha roligt, klättra och umgås.

Deltagandet är öppet för SKK medlemmar, Nacka Klätterklubb och Solna Klätterklubb

Här kommer en inbjudan till höstens träningsläger för knattar och juniorer. Lägret är "öppet" för i första hand alla stockholmsklubbar men även klättrare från andra klubbar är välkomna.

Vi kommer att träna vid Klätterverket i Nacka och övernatta i fyrbäddsstugor vid Hellasgården.

**Tränare** kommer att vara Charlotte Hederén och Thina Silverland.

**Tid:** Fredag 26 oktober kl 19.00 till söndag 28 oktober kl 16.00.

**Platser:** Träningen sker på Klätterverket i Nacka. Övernattning på Hellasgården.

### Preliminärt program:

#### Fredag

18.50 samling vid Klätterverket i Nacka.  
19-21 Träning  
21.30 Transport till Hellasgården där vi övernattar i 4-bädds stugor.

#### Lördag

8.30 Frukost  
10.00 -12.00 Träning  
Ca 12.30 Lunch. Grillning vid Hellas  
13.30-16.00 Teambuilding /lekar vid Hellas Mellis  
Bastu/ (utomhusbad för de hängade?)  
18.00 Middag  
Kvällsaktivitet

#### Söndag

8.30 Frukost  
Städning av stugorna (alla städar sin egen stuga)  
Löpträning till Klätterverket  
10.00 -12.00 Träning  
Ca 12.30 Lunch  
13.30-16.00 Träning  
16.00 Lägret avslutas och juniorerna hämtas vid Klätterverket.

### Bra att ta med

- Klätterutrustning
- Sovsäck/lakan/örngott
- Handduk, necessär, tandborste och tandkräm
- Lämplig mängd ombyte
- Löparskor och kläder för uppvärmningen på söndag
- Fickpengar till frukt och för er som "måste" köpa godis och sådant
- Eventuella mediciner
- Lapp med telefonnummer och andra kontaktuppgifter så att vi vid behov kan nå föräldrar eller andra närstående.

### Meddela oss

För oss ledare är det viktigt att ni berättar om ni är allergiska mot något eller om det är något annat som det är viktigt att vi känner till om något skulle inträffa under våra dagar tillsammans

**Vi behöver hjälp med** några föräldrar som kan hjälpa till under helgen. Prata med Mikael eller Kristina.

I **deltagaravgiften** ingår hela helgens aktiviteter. (mat, logi, tränare, hallinträde, aktiviteter)

**Antalet platser** är begränsat, men vi hoppas kunna bereda så många som möjligt plats. Om vi behöver prioritera så har SKK medlemmar förtur.

**Anmälan** görs senast den 19 oktober.

**Arrangörer:** SKK Juniorverksamheten

**Kostnad:** 500 sek

Deltagaravgiften för lägret skall betalas till Stockholms Klätterklubb.

(Innan lägret startar skall också medlemsavgiften i respektive klubb för 2007 vara betald.)

Du betalar in avgifterna på PG 151553-5 eller BG 5623-4313 och anger följande uppgifter:

**Juniorläger oktober 2007**

**Namn**

**Personnummer**

**Kontakta oss för frågor och svar:**

Mikael Sörbom mailto:[sorbom@telia.com](mailto:sorbom@telia.com)

0703710425 alt 087493950

Kristina Ingelin <mailto:kristina.ingelin@telenor.se>

0734417847, 087760142