



Familjeläger 2011

I Rågraven 19-21 augusti

I Rågraven, där vi bor i BBK:s eminenta träningsanläggning.

Samtliga BSK:s medlemmar är välkomna, även de minsta.

Vi ser gärna att så många föräldrar som möjligt kommer med på lägret.

Ni föräldrar får själva avgöra om ert/era barn kan delta på lägret utan förälders närvaro. Man kan också delta på delar av lägret t.ex. lö-sö, eller bara delta på dagarna och inte sova över, ange då detta vid anmälan. **Vi genomför diskussion kring "Att vara idrottsförälder" med föräldrarna, på lördag eftermiddag-kväll.**

Aktiviteter: Ha trevligt, träna, leka och äta gott tillsammans.

Kostnader: Klubben står för alla kostnader utom resa till och från lägret.

Måltider: Råvaror handlas in av matansvariga och tillagas på plats av matlag bestående av föräldrar/ledare som deltar på lägret (Indelning kommer senare). Ange i anmälan behov av specialkost.

Anmälan: Sista anmälningsdag onsdag 5/8

Anmälan och frågor via:

E-post: kansliet@bodensskidklubb.se eller BSK kansli 550 75 (8-12),

E-post: janerik.matti@telia.com eller Jan-Erik Matti, 070-536 03 29

Vad ska man ha med sig? I bäddarna finns en kudde och en filt, så antingen tar med sig en sovsäck, örngott och underlakan eller underlakan, påslakan och örngott.

Träningskläder för bra och dåligt väder. Badkläder, vattenflaska mm.

f.03 och äldre tar också med sig stavar för stavgång, stavlängden är rätt om man har c:a 90 graders vinkel i armbågsleden när man greppar staven.

Har man inte rätt längd tar man vad man har.

Info om boendet

Klubbstugan inrymmer:

Matsal för 64 gäster.

Allrum (mysrum, lektionssal, TV/video-rum).

16 st sovrum med en över- och undersäng.

Kök, duschar och toaletter.



Utanför klubbstugan finns grillplatser och två gräsplaner och nere vid älven finns en bastu och en "gäststuga" för 8 gäster.

Badplats nere i älven.

Weblänk: <http://www.bodensbk.bd.se/ragraven.htm>

Preliminärt program

Tiderna är preliminära och kan såklart ändras efter behov.

Vi räknar med att vara i säng vid 21-tiden på kvällarna.

Fredag

Då det är fredag e.m. och många jobbar, så kör vi "Drop-In-incheckning".

Men för er som kan är det bra om ni kommer vid 14.30-tiden.

Det kommer att finnas ledare på plats från kl. 14.00 på fredag.

Vi tjuvstartar lägret med ett träningspass. .

15.30-1630 Träning löpning, för de som kan komma

18.00 Lägeruppstart med gemensam middag.

19.00 Då är det dags för en gemensam aktivitet.

20.30 Kvällsfika.

Lördag

08.30 Frukost

10.00 Träning/lek

12.00 Lunch

14.00 Träning/lek

17.00 Middag (grillkväll vid fint väder)

Föräldra diskussion "Att vara idrottsförälder" samt enkät "Varför idrottar du"

Kväll: Lek, Uteaktiviteter vid fotbollsplanen

Söndag

08.30 Frukost

Efter frukost så är det träning, lägermästerskap och gemensam avstämning av de utrymmen vi nyttjat. Sedan åker vi hem och förhoppningsvis börjar många nu bli sugna på den kommande skidsäsongen!

11.30 Skall vi lämna tillbaka nyckel

Välkommen!

Här ligger Rågraven:

