

Höstläger IFK Kiruna

Lördag 2/9

10.00 Korpen arrangerar Jägarmilen, lägerdeltagare deltar vid valfri distans som en del av lägret.
OBS! Anmälan görs individuellt till Korpen.

Lunch (i egen regi)

15-16.30 Aktivitet, överraskning! Luossavaaraskolans gymnasium. Träningskläder, innegympaskor och vattenflaska.

16.30 Dusch hemma.

17.30 Gemensam middag, Matojärvi skidstadion.

Söndag 3/9

09.00-10.00 Löpteknik med Runacademy. Matojärvi skidstadion, kläder och skor för löpning samt vattenflaska..

10.30 – 12.00 Rullskidskytte (valfritt klassiskt eller skate). Rullskidor och hjälm.

Lunch (i egen regi)

14.00 Himlabackentestet, kläder och skor för löpning samt vattenflaska.

15.00 Nedvarvning och stretch, medtag liggunderlag eller yogamatta. Matojärvi skidstadion.

Ca 16.00 Avslutning fika, utlottning av priser till de som deltagit i samtliga aktiviteter.