

Inbjudan till tränings- och familjeläger Stöten 2019: v50, 11/12-15/12



Även i år har vi planerat att ha vårt försäsongsläger i Stöten! Förra året var vi 38 deltagare från klubben och vi räknar med att bli minst lika många Nybroåkare i år. Det är förbokat 4 st lägenheter för 8 personer men det går att komplettera med fler. Vi har bokat samma fina lägenheter som tidigare. Kostnad per person 1750 kr.

Detta inkluderar boende, liftkort och lunch i backen.

Kostnader för resa görs upp i respektive bil och kostnader för mat görs upp i respektive lägenhet.

Anmälan görs till Patrik eller Anders. Anmäl er gärna tidigt, dock senast 4/12.

Anmälningsavgiften betalas in på klubbens bankgiro 692-6737 senast 4/12.

Vi delar upp oss i bilar när vi vet hur många som hänger med.

Avresa från Mc Donalds i Nybro onsdagen den 11/12 kl. 13.00 för de som kan.

Ankomst Stöten ca 21.30. Vi kommer att stanna och äta någon gång under vägen.

När det gäller skidåkningen kommer vi i huvudsak att åka tillsammans med inriktning på friåkning och med anpassade övningar för att komma in i skidåkningen igen. Ungefär som tidigare år.

Lägre kommer att passa alla åkare och vi hoppas att många hänger med!

Vi hoppas att åkare som var med i slalomskolan också hänger med!

I första hand är lägre för våra ungdomar men vi vänder oss också till alla familjemedlemmar som tycker det är kul att åka skidor. Det finns fina möjligheter till friåkning i samma backar där ungdomarna tränar. Hoppas ni också hänger på!

Hela programmet bifogas.

Skidhälsningar från tränarna

Program i Stöten 2019



Torsdag 12/12

7.30 Väckning
7.45 Frukost
9.00 Liten öppnar, Pass 1
10.30 Kort paus
11.00 Passet fortsätter
12.30 Lunch i backens restaurang. Kommer att vara förbetalt.
13.30 Pass 2
15.00 Avslutning för dagen
18.30 Gemensam middag i respektive stuga
22.00 Läggdags

Fredag 13/12

7.30 Väckning
7.45 Frukost
9.00 Liten öppnar, Pass 1
10.30 Kort paus
11.00 Passet fortsätter
12.30 Lunch i backens restaurang. Kommer att vara förbetalt.
13.30 Pass 2
15.00 Avslutning för dagen
18.30 Gemensam middag i respektive stuga alternativt i Lindvallen.
22.00 Läggdags
Eventuellt åker vi till Experium i Lindvallen och badar efter dagens skidåkning.

Lördag 14/12

7.30 Väckning
7.45 Frukost
9.00 Liten öppnar, Pass 1
10.30 Kort paus
11.00 Passet fortsätter
12.30 Lunch i backens restaurang. Kommer att vara förbetalt.
13.30 Pass 2
15.00 Avslutning för dagen
18.30 Gemensam middag i respektive stuga
22.00 Läggdags

Söndag 15/12

7.30 Väckning
7.45 Frukost
9.00 Liten öppnar, Pass 1
12.00 Lunch i backens restaurang. Kommer att vara förbetalt.
13.00 Inpackning i bilar
13.30 Avresa mot Nybro
22.00 Ankomst Nybro

Tänk på att ta med:

Sängkläder, toalettartiklar, badkläder, skidkläder (strumpor, underställ, skidbyxor, jacka, skidhandskar)

Skidutrustning: Hjälms, glasögon, ryggskydd, pjäxor, stavar, skidor, ev, benskydd för de som har.

Ombytestkläder samt bekväma kläder för kvällarna.

Träningar planeras av Henrik, Magnus, Anders och Patrik och kommer att anpassas till gruppens färdigheter. Räkna med att det blir mycket friåkning med övningar.

Om vi får åkare från slalomskolan också så kommer vi att planera efter det och anpassa antalet tränare beroende på antalet deltagare.

Om ni har frågor kan ni höra av er till:

Anders 0708-804404 anders.thor@atrio.se

Patrik 070-5141567 coucher@telia.com

Henrik 070-8178928 henrik@brosenius.se

Magnus 070-6019580 mjonasson@yahoo.se