

LÄGERINFORMATION STORVRETA IK SKIDOR

IDRE 12 – 15 DECEMBER
2019

INFORMATION

PLATS

Lägret kommer att hållas på Idre fjäll.

DATUM

Lägret börjar torsdag 12 december och slutar söndag 15 december.

SAMLING

Vi samlas för avfärd på Skogsvallen, Storvreta, kl. 07:15 för avfärd 07:30. Vi tränare har placerat ut alla anmälda i bilar för att vi alla skall få plats med aktiva, mat och utrustning. (Bil-lista presenteras senare.)

AVRESA

Avresa sker torsdag den 12 december. Gemensamma stop för fika och lunch görs på vägen upp i Falun (Preem i rondellen) och Älvdalen (ICA Olssons parkering, Lunch förslagsvis på Hotellet). Matsäck till fika och lunch eller fickpengar för att äta där vi stannar på vägen upp medtages.

Vi ska i vår planering försöka få till två förare i varje bil för att möjliggöra avbyte. Vi kommer att åka ombytta för första passet.

Vi kommer att behöva plats i alla bilar att fördela ut mat till lägret och koner/material m.m.

BOENDE

Boende från torsdag till söndag. Vi har bokat tre stugor på Idre Fjäll i nära anslutning till varandra. Vi tränare står för rumsfördelningen (Boendelista kommer senare)

Boendet är alldeles nedanför stadion så vi kommer att ha möjlighet att dels gå till varje pass från stugan och dels kunna gå till lunchen. Boendet har bastu och torkskåp.

De stugor vi har bokat är Stuga nr.

683 A, 17 bäddar

683 B, 12 bäddar

683 C, 12 bäddar

683 B & C med 12 bäddar i vardera, dvs sammanlagt 41 bäddar

MAT

Vi äter frukost, middag, mellanmål och kvällsmål i stugorna. Vi lagar själva middag i stugorna.

Lunchen äter vi på hotellet. Där serveras lunchbuffé med bröd, dryck och sallad.

Maten är som inför tidigare läger inköpt och färdiglagad. Det som behöver göras är att värma maten och t.ex. koka pasta, ris och göra sallad. Måltiderna äts och förbereds i varje stuga separat.

Viktigt är att som medföljande förälder förväntas du att hjälpa till med markservicen så att maten görs i ordning och att disk tas hand om etc. Självfallet hjälps vi alla åt så att ingen behöver göra allt själv. Medföljande föräldrar förväntas också hjälpa till med att för respektive stuga åka och inhandla mat till frukost, mellanmål och kvällsfika samt kompletteringar av måltider som vi har med oss som lunch och middag.

UTRUSTNING OCH PACKNING

Träningen kommer att planeras för skidåkning. För deltagare i Snökanonerna ska ett par **löparskor** vara med för den obligatoriska morgonjoggen. I övrigt behövs sängkläder och badlakan samt minst två uppsättningar träningskläder och underställ. Håll koll på prognosen för det kan variera och vara mycket kallt på Idre fjäll. Det kan även vara bra att ha med badkläder och en liten fickpeng. Ifall dåligt väder skulle förekomma så finns det ett "äventyrsbad" inomhus och bowlinghall bl.a. på Idre fjäll. Kom ihåg att många av oss har likadana överdragskläder, underställ, mössor och vantar. Ni tipsas därför om att det underlättar mycket att ha kläder med sig som är märkta med ökarens namn.

Träningen kommer att bedrivas både för skate och klassiskt. Det räcker att ha klassiskutrustning då det går bra att skejta även med den. Vallningen hjälps vi alla åt med inom klubben. Men vi förutsätter att skidorna är förberedda för att kunna vallas direkt, dvs att ev. valla/skräp från förra säsongen är avlägsnat från skidorna som tas med. För att minimera packning så rekommenderar vi att inte alla tar med vallor upp utan vi samsas på plats. Det gäller även att hjälpa varandra att valla på plats. Här förväntas medföljande förälder att vara med och se till att alla har fäste t.ex. I utbildningssyfte så ska alla som är med i Snökanonerna valla fäste själva under handledning av någon vuxen.

Pannlampa är bra om de som har tar med så att vi även då det är mörkt skall ha möjlighet att utnyttja hela spårområdet.

SPÅRPASS

Spårpass löses av klubben för torsdag till söndag. Spårpasset är i form av en knapp som skall bäras synligt för att få åka i spåren. Varje person ansvarar själv för att hålla reda på sin knapp under hela lägret.

AKTIVITETER

Vi tränare planerar att ha roliga aktiviteter och lekar på lägret. Ingen har väl undgått det traditionsenliga "Luciaracet". Utklädning kan vara bra att ha med till detta race som kommer att hållas på lördag kväll. Luciaracet går till så att vi åker en skidstafett där alla är utklädda i jul- och luciatema. Växlingen går till genom att sjunga en julsång. Ett fint pris delas ut till "bästa utklädnad". Även en tipspromenad kommer att hållas en av kvällarna. Men för att undvika att ha långtråkigt kan du ju givetvis ta med en bok, kortlek eller ett spel, vilket brukar uppskattas.

HEMRESA

Hemresa sker gemensamt när stugorna är städade på söndag eftermiddag. Det är obligatoriskt att stanna kvar och hjälpa till med städningen för respektive stuga, för att snabba på hemresan och att ingen ensam behöver göra det sista. Innan avresa från Idre äter vi lunch på Idre hotell.

BAS-SCHEMA

TORS DAG:

Senast 07:15 Samling Skogsvallen, Storvreta

07:30 Avresa (Samåkning: Se bilplaceringslista)

Ca 09:30 Stopp Preem Falun (Stora Rondellen: Nedre Heden)

Ca 12:00 Stopp Ica Olssons Älvdalen (Lunch på Hotellet)

14:00 Framme Idre fjäll

14:45 Pass 1:

17:00 Middag

18:30 Samling ombytta för vallning och avgång mot stadion

19:00 Pass 2:

21:00 Kvällsmat

22:00 Tyst

FREDAG:

07:00 Morgonjogg 15 min + AS 15 min (endast Snökanonernas äldre deltagare)

07:30 Frukost

09:00 Samling ombytta för teorigenomgång av pass och avgång mot stadion

09:30 Pass 3

12:00 Lunch

13:00 Vila

14:30 Fika

15:30 Samling ombytta för teorigenomgång av pass och avgång mot stadion
16:00 Pass 4
18:15 Middag
19:30 Tipspromenad
20:30 Kvällsmat
22:00Tyst

LÖRDAG:

07:00 Morgonjogg 15 min + AS 15 min (endast Snökanonernas äldre aktiva)
07:30 Frukost
09:00 Samling ombytta för teorigenomgång av pass och avgång mot stadion
09:30 Pass 5
12:00 Lunch
13:00 Vila
14:00 Fika
15:00 Samling ombytta för teorigenomgång av pass och avgång mot stadion
15:30 Pass 6
17:00 Middag

18:30 Pass 7: Luciarace

20:30 Kvällsmat

22:00 Tyst

SÖNDAG:

07:00 Städning av stugan (allt packat i bilar innan passen) + Frukost

08:00 Samling ombytta för teorigenomgång av pass och avgång mot stadion

08:30 Pass 8

11:00 Lunch + stugstädning.

12:30 Avfärd från Idre. Middag äts på vägen hem, dock inte gemensamt.