



Ulricehamns IF & Göteborgs Skidförbund bjuder in till

USM-läger Torsby

15-17/11 2024

Inför USM Längdskidor anordnas ett läger i samarbete mellan Ulricehamns IF och Göteborgs Skidförbund i Torsby Skidtunnel 15-17/11. Lägret vänder sig till er födda 2009/2010 som planerar att åka Ungdoms-SM Längdskidor i Borlänge 31/1-2/2 2025.

Då USM i vinter går i fri stil kommer fokus att vara på denna teknik men vi kommer även att köra klassiskt under lägret. Boende sker på Valbergsängens Sporthotell i tvåbäddsrum och resan sker med bilar körda av ledarna.

Från Ulricehamns IF och Göteborgs Skidförbund deltar 15-20 åkare samt ca 4 ledare.

Avresa fredag 15/11:

Göteborg: kl 08.30, ICA Munkeback

Hemkomst söndag 17/11:

Göteborg: ca kl 18.00, ICA Munkeback

Lägerkostnad: 2700kr

I kostnaden inkluderas boende, åkkort i tunneln, måltider fredag middag till söndag lunch och den gemensamma bilresan.

Vid eventuellt avhopp pga sjukdom eller annat senare än 24/10 återbetalas endast kostnad för åkkortet (580kr) då vi dessvärre är bundna till övriga kostnader.

Vi är medvetna om att kostnaden för lägret är relativt hög men den är helt utan påslag för det som ingår. Eventuell subventionering av lägerkostnad sker mellan åkare och dennes klubb.

Lägerprogram:

Fredag:

Lunch på vägen upp på egen bekostnad, medtag gärna mellanmål hemifrån att stötta upp med.

Skidor (F) ca kl 14-17

Incheckning Valbergsängen ca kl 17, därefter middag.

Lördag:

Skidor (F)

Lunch

Skidor (K)

Middag

Söndag:

Skidor (F)

Lunch

Hemresa ca kl 13.

Att ta med:

Kläder och utrustning för 4 pass skidåkning (Skidor F+K, Stavar F+K, Pjäxor F+K, Skidkläder, vätskebälte, raska brillor).

Skejtskidor redo för första passet.

Klassiska skidor vallade och klara. Vallaförslag: Vauhti GS Röd (bäst)/Swix VP60/Rode Violet Extra.

Medtag extra fästvalla och kloss att bättra med.

Dagväska att ta med till tunneln med torrt ombyte etc.

Overboots till pjäxor (om du har), för promenad mellan tunnel och boende.

Skotork (om du har)

Lakan och handduk

Allt övrigt som behövs för en kul helg med skidkompisar.

Betalkort för fredagens lunch samt ev andra utgifter.

Märk all utrustning med namn och klubb så ökar chansen att den kommer med hem.

Åkarna ansvarar själva för all sin utrustning under lägret.

Sista anmälan 21/10 i nedan länk:

Anmälan sker [här](#) och betalning av lägerkostnaden skall ske direkt vid anmälan via swish till Jonas Johansson: 0706-447428.

Vid eventuella frågor kontakta:

Göteborgs Skidförbund

Jonas Johansson

jonas.pb.johansson@gmail.com

0706-44 74 28

Mikael Männer

mikael.manner@gmail.com

0702-31 73 61

Ulricehamns IF

Jesper Fritzson

jesper.fritzson@uif.se

0706-96 27 49

Ann-Marie Wingskog

Martin Henricsson

Ordningsregler USM-läger Torsby 2024

För att alla ska utvecklas utifrån sin förmåga och få ut mesta möjliga från lägret är det viktigt för oss att alla trivs och känner sig trygga på lägret. Tillsammans har vi alla ansvar för att måna om varandra, peppa och stötta såväl på träningspassen som där emellan. Alla ska hjälpas åt i gruppen och se så ingen är ensam.

- Håll god hand- och hosthygien. Berätta omgående för en ledare om du får sjukdomssymtom.
- Kom i tid till passen, måltider och samlingar.
- Visa respekt för andras personliga saker och utrustning.
- Visa respekt för den som behöver vila mellan passen.
- Lyssna på ledarna och var öppen för ny kunskap.
- Visa respekt för övriga gäster på boendet och i skidtunneln.
- För att få återhämtning ska det vara släckt och tyst på boendet kl. 22.30.
- Ta kontakt med en ledare om du märker att någon far illa eller om något speciellt hänt.
- Ledarna är ytterst ansvariga och beslut fattade av dem ska respekteras av alla.
- Ledarna ringer vårdnadshavare om något skulle inträffa.