

Inbjudan Mälarö SOK höstskidläger 2018

Plats	Torsby
Datum	fre-tis 26-30 oktober (början av höstlovet)
Boende	fre-sön: 2- eller 4-bäddsrum på Torsby Vandrarhem (ev Valbergsängen). sön-tis: 2-bäddsrum på Valbergsängen vandrarhem, på gångavstånd till skidtunnel.
Målgrupp	barn och ungdomar födda 2008 eller tidigare som klarar sig själva
Kostnad	barn/ungdom: ca 2400 kr (logi, mat lördag morgon till tisdag morgon, spårkort), exkl resa. förälder: ca 1900 kr (som aktiv men utan spårkort; spårkort 4 dagar för vuxen kostar 855 kr med grupprabatt)
Anmälan	senast söndag 7 oktober kl 21 till Håkan (hakan.melin@gmail.com); anmälan är bindande. Vi har i nuläget bokat 16 platser, men om det behövs bokar vi fler i mån av tillgång. De som svarat ja på tidigare intresseanmälan har förtur på de platser vi har.
Program	(programmet anpassas efter ålder och väder) skidor skejt och klassiskt i tunneln (5-6 pass), rullskidor klassiskt (0-1 pass), löpning/skidgång (1-2 pass), styrka, teori+praktik (bl.a. näringslära, fästvallning). Filmning av skidteknik för den som vill.
Skytte	Ev. skytteträning med krutvapen på skjutbana utomhus för de som vill
Ledare	Håkan, Jonas, Stefan (om skytte)
Hjälpledare	Alexander (vissa pass) (kanske fler?)
Resa	Ordnas av deltagarna själva, men förhoppningsvis samåker vi så långt möjligt. Ankomst Torsby fredag kväll (sent). Hemfärd tisdag efter lunch.
Mat	lunch på Valbergsängen eller Dals kök; frukost, mellanmål och middag lagar vi själva i matlag
Föräldrar	Får gärna följa med och delta i aktiviteterna och leda matlagen

Välkommen till ett roligt och utmanande läger!

Preliminär utrustningslista (se över din skidutrustning i god tid om du saknar något försök gärna att låna ihop):

- Skejtskidor (färdiga att åka på)
- Klassiska skidor (glidytor färdiga att åka på; fästytan rengjord – alla kommer få lägga fästvalla på sina egna skidor som en gemensam övning)
- Klassiska rullskidor (har du skejtrullskidor men inte klassiska så försök låna klassiska av någon annars ta med dina skejtrullskidor)
- Stavar med snötrugor för skejt.
- Stavar med snötrugor för klassiskt.
- Stavar med rullskidspetsar för klassisk stil (om du använder samma stavar på snö och asfalt och vill byta spetsar så hjälper vi ledare till med det).
- Stavar för skidgång (lite kortare än klassiska – har du inte några såna så duger dina vanliga klassiska stavar)

- Skidskor (gör gärna rent dem hemma om de är smutsiga – vi vill inte dra in smuts i skidtunneln i onödan)
- Skidkläder (det är ca -5 grader i skidtunneln)
- Löparskor och kläder som funkar för träning utomhus (räkna med ganska kallt och vått)
- Kläder för styrketräning eller motsvarande inomhus (inomhusskor behövs nog inte)
- Ett extra underställ om du har (dels om det första skulle bli vått och inte hinna torka, dels som torrt ombyte direkt efter träning)
- En mindre väska till torrt ombyte efter träning om/när vi ska åka bil tillbaka.
- Vätskebälte eller liknande
- Pulslocka (för födda -05 och äldre - om du har)
- Regnkläder och vattentåliga skor
- Två handdukar
- Badkläder (frivilligt; om det skulle bli aktuellt att åka till Torsbybadet (inomhus 😊))
- Sängkläder (vandrarhem)
- Pengar till mat på ditresa och hemresa.