

Välkomna till Skogsluffarnas årliga skidresa till Orsa!

För tredje året i rad ordnar vi med en skidresa för medlemmar till Orsa Grönklitt under långhelgen 30/1 till 2/2 2014 (dvs. torsdag tom söndag).

Förra året blev extremt lyckat med många deltagare (36 stycken), bra skidföre, bra väder och lyckliga deltagare.

Resan var förra året i första hand varit till för barn och ungdomar i våra träningsgrupper med deras föräldrar, men i år har vi bokat bra många fler platser (Boende 64 stycken och buss upp till 73 stycken) vilket gör att vi kommer kunna ta emot övriga medlemmar också. Prioritet är dock fortfarande tränande barn och ungdomar med föräldrar. Först till kvarn gäller, även om vi kommer göra vårt bästa för att alla medlemmar ska få följa med.

Klubben står för planeringen och administration runt själva resan samt schemalagda träningar för barn och ungdom, medan ni står för resten.

Program:

30/1 torsdag 08:00	Avresa från Djursjukhuset i Bagarmossen, samling 07:30 Lunch vid Falun Lugnet ca kl. 12 Ankomst Orsa torsdag eftermiddag ca kl. 15 då nycklar tidigast kan hämtas ut Skidor torsdag eftermiddag
31/1 fredag	skidor och skid-o, exakt program kommer senare
1/1 lördag	skidor och skid-o, exakt program kommer senare
2/1 söndag	Skidstafett tävling söndag förmiddag 10:00 Avresa kl. 11 (Nycklar ska lämnas in senast 11, ta med lite mellanmål pga. sen lunch) Lunch Falun Lugnet drygt kl. 13 Ankomst drygt kl. 17 söndag Djursjukhuset Bagarmossen

Vi åker med en av klubben hyrd buss, i år en dubbeldäckarbuss. Det ska bli lite spännande att prova på.

Boende

Vi har hyrt ett jättestort hus uppe på "fjället" som har fem stora lägenheter med sovrum, vardagsrum, bastu och kök. Fyra stycken är 12-personers och en är 16-personers.

Längdskidspåren ligger nedanför "fjället", vilket innebär ca 5 minuters nedfärd och ca 15 minuter upp till stugan igen efter skidpasset, dock helt beroende på valt tempo ☺.

Då det är självhushållning är det viktigt att barn och ungdomar, eller andra som behöver hjälp att köpa in och laga mat, också har en person med sig som gör detta. Indelning av boende per lägenhet kommer att ske baserat på önskemål och per familj och grupp så gått det går. Det finns en mindre matvaruaffär nere vid receptionen som ligger nära längdskidspåret, annars är alternativet att ta med sig mat, eller äta i någon restaurang.

Träning m.m.

Det kommer finnas schemalagda träningar för barn och ungdomar utifrån sina respektive träningsgrupper, medan övriga vuxna får träna mer självständigt. Föräldrar till barn och ungdom kan alltid vara med på träningarna och hjälpa till, speciellt när vi gör utflykter. Möjlighet till teknikträning för vuxna kommer dock att finnas, liksom ett par gemensamma pass.

Vi kommer försöka att få till speciell skid-orienteringsträning som förra året. Helgen innan är det dessutom tävlingar inom skid-o, så det borde finnas förutsättningar för bra banor.

Anmälan och betalning:

Ni betalar ett självkostnadspris på 1400 kronor per vuxen och 700 kronor per barn/ungdom (barn subventioneras till hälften av klubben). Små barn som inte tar upp egen säng åker med gratis.

I priset ingår: bussresa, boende i lägenheter med självhushållning och spåravgift. Den senare kostar 240 kronor och ingick inte förra året. Både boende som buss är också något dyrare. Ni betalar alltså luncherna själva på upp- som nedväg, liksom all mat och annat väl på plats.

Anmälan sker i år via Skogsluffarnas OK hemsida (Idrott Online) som är kopplat med vårt medlemsregister. Ni går till kalendern och söker er fram till aktiviteten Orsa Grönklitt med rätt datum och väl där anmäler ni er. Vi tänkte prova detta sätt eftersom vi gärna vill kunna använda denna anmälningsform även för andra aktiviteter framöver. Det är lite svårare än att slänga iväg ett mejl, men å andra sidan får vi en bättre transparens och ordning över vilka som är anmälda (ni kan själva som medlemmar se detta). Ni loggar in med personnummer och lösenord för att kunna anmäla. Detta måste göras för varje person som anmäls. Har ni inget lösenord så skickar systemet ut ett nytt om ni anger personnummer och den mejl-adress som finns registrerad i vårt medlemsregister som finns just i Idrott Online på det personnumret. Får ni problem här mejla skidor@skogsluffarna.se så kan vi hjälpa till med att lägga in rätt mejladress i systemet och så får ni prova om igen. Mejla även om ni saknar någon familjemedlem i registret så får vi lösa det. Är man familjemedlem från 2014 så kan alla åka med från familjen.

Betalning bör ske snarast för att bekräfta anmälan, dock helst senast 27/11, för då behöver klubben betala buss och boende. Betalning görs till klubben på bankgiro 5749-4478. Ange namn på de som är anmälda.

Väl mött önskar Janne, Kalle och Skogsluffarna

Utrustningstips

Skidor

Det är absolut roligast att åka på vallningsskidor eftersom de har bättre glid, och alltså går snabbare. Dessutom har vallningsfria skidor ofta dåligt spann, vilket gör att man inte lär sig rätt teknik för klassisk åkning.

Många ungdomar tycker om fristilsåkning ("skate") som man åker på skidor utan fästvalla. Blir man biten kan det löna sig att skaffa särskilda fristilsskidor (kortare, mindre spann) och tillhörande skor, men det är inte nödvändigt för att komma igång. Dock kan det vara bra med ett par stavar som är 5-10 cm längre än de vanliga stavarna för klassisk åkning. För barn som växer, blir det nästa par stavar till klassisk åkning.

All utrustning går att hyra på plats, se Orsa Grönklitt hemsida för mer information:

<http://www.orsagronklitt.se/>

Valla

En grunduppsättning valla är:

- Burkar med fästvalla
 - Blå (ca. -4 - -10°)
 - Grön (-11 och kallare)
 - Lila (-3 - 0°)
 - Röd (plusföre, men nysnö)
- Kloss att stryka ut med
- Universalklister (gammal, omfrusen snö)

Skidkläder

Tänk på att man blir varm när man tränar skidor, så ta lite svalare kläder än för mer stilla verksamhet. Man kan ha en väst eller täckjacka att sätta på när det blir stilla stunder. Tänk också på att ta med kläder för lite olika temperaturer.

Det är skönt med kläder som är vindsyddade fram men inte bak, så att de ventilerar ut fuktig varm luft bra, vilket är viktigt vid intensiv aktivitet. Annars stannar svetten och så blir du kall av vätan.

Under är det antingen syntetunderställ eller, om det är kallare, ylleunderställ som gäller med en extra tröja (t.ex. en underställströja till, ylle eller syntet beroende på temperatur) om det är kallt. Ta gärna med två uppsättningar underkläder så att ungdomarna kan duscha och byta om till torra träningskläder efter förmiddagspasset.

Särskilda skidhandskar är skönt. Finns olika tjocka.

Skidboden på Grönklitt är välförsedd, så det går bra att komplettera på plats. (Gäller även valla förstås.)