

Äspereds IF's Skidläger i Idre, 11-15 december 2015

Allmänt

Vi är 20 stycken som åker till Idre i år. 7 ungdomar, 4 ledare, 9 föräldrar och vuxna. Det är roligt, nyttigt och lärorikt att vara på läger. Vi skall ha kul, väldigt mycket kul och roligt på resan och på skidlägret i Idre Fjäll. Vårt mål är att lägerdagarna ska göra avtryck som ungdomarna förhoppningsvis minns och tänker tillbaka på med glädje på resten av livet. Vi ska också komma ihåg att anledningen till att vi åker på träningsläger, och att Äspereds IF betalar och investerar 20.000:- på detta träningsläger är för skidåkningens skull. Skidåkning under bra förhållanden, i en härlig miljö, för att komma hem väl förberedda till skidsäsongen. Därför ska vi ta vara på detta och att var och en gör sitt allra bästa för att lägret ska bli ett oförglömligt och positivt minne både för dig själv och dina kamrater.

Detta året tillkommer en **spåravgift** för samtliga. Förra året fick vi "spårknappar" att sätta på våra kläder utan att vi hade betalat eftersom vi hade bokat innan avgiften var införd. Detta året slipper vi inte undan denna kostnad. Detta medför en ökad kostnad med någon hundralapp per deltagare.

Resan:

Detta året kommer vi, av kostnadsskäl, inte att åka buss utan vi åker i personbilar. Claes Persson, Klaes Göransson, Clas Olsson, Stefan Svensson och Lars Backlund kommer att köra.

Fika och någon form av lunch på uppvägen får var och en ta med själva. Vi får rejäl middag vid 17-tiden när vi kommer fram. På hemvägen kommer vi att stanna någonstans där vi kan köpa något att äta. Kostnaden för denna mat får var och en betala själv. Alternativt fixar vi lite mackor eller liknande och tar med oss på hemresan.

Eftersom vi åker i bilar detta året så finns det begränsningar i hur mycket packning som vi får med oss. Tänk på vad ni tar med er. Istället för den stora vallalådan så kanske man får packa ner de vallor som behövs i en påse.

Mat & Logi

Vi bor centralt (nära Wärdshuset) på Idre Fjäll. Vi har 2 st 11-mannalägenheter till vårt förfogande. Vi har bokat helpension frukost, lunch och middag på Wärdshuset. Där utöver tar vi med oss mat, frukt mm för mellanmål eller kvällsmål i stugorna för de som önskar.

Skidträningen

Vi planerar att genomföra 8 skidpass på träningslägret. Ett kvällspass (elljus) på fredagen när vi kommer upp. Två pass per dag lördag, söndag, måndag och ett förmiddagspass på tisdag innan hemresan. 50% klassiskt och 50% fritt. Så här tidigt på säsongen kommer vi att fokusera mycket på skidvana och teknik. Därför blir det fokus på att åka tekniskt riktigt, lugnt och länge (inte nödvändigtvis långt...).

Ditresan

Bilarna avgår (packade o klara) **kl 7.00** från Äspereds Klubbstuga.

Ta med fika för två tillfällen och "lunch-paket". Beräknad ankomst Idre Fjäll 16.30.

Gemensam skaffning (ÄIF ordnar och bekostar)

Mellanmål, frukt, träningsdryck, förnödenheter i stugan, vallor

Fickpengar

Behövs egentligen inte förutom till mat på hemresan och möjligen till förtäring utöver

måltiderna som ingår.
Ev. nöjen (typ bowling, bad)

Hemresan

Efter tisdagens skidpass och ombyte, packar vi bilarna och avslutar med lunch på Idre Fjäll. Prel avresa kl 12.30. Stopp för måltid på hemvägen, som var och en antingen köper eller som vi ledare o vuxna fixar i stugorna före avfärd. Beräknad hemkomst till Äspered tisdagkväll 21.30.

Betalning

Lägre betalas före avresan till Äspered IF **BG 366-8423**. Märk betalningen med "Skidlager Idre" + deltagarnas namn.

Ungdomar ≤15år **1.500:-** (priserna subventionerade med 25% av ÄIF samt att ungdomarna har tjänat in lite pengar genom arbete),
föräldrar/vuxna **3.000:-** (självkostnad).

Ledare:

Lars & Pernilla Backlund (Tel: 070-3839901, 0705207595), Claes Persson (Tel: 0709-834813), Viktoria Persson.

Packning

Namnmark allting som ni vill ska med hem igen. Träningskläder, skidutrustning, ja allt. Vi bor många i samma stuga, med likadana grejer, i gemensamma utrymmen (tex. torkskåp, badrum).

✓ Obligatoriskt

Skidor(glidare),stavar, skidskor för åtminstone klassisk åkning
Stavar för fristilsåkning (OK att låna någon längre kamrats klassiska stavar)
Skidfodral
Träningsunderkläder (typ Lager 1) (långkalsonger, tröja. Kan behövas dubbla lager vid kallt väder)
Träningsströja (typ Lager2)
Skidstrumpor
Överdragskläder (typ Äsperedsoverallen)
Äsperedsmössa
Skidhandskar
Varma extravantar
Ryggväska m termos (för varm träningsdryck)
Liten rygsäck (för ev långtur eller att ha extrakläder i vid spårcentralen under passet)
Salva för ansikte, örsnibbar, händer o fötter (för att hindra köldskador vid hård kyla)
Extra mössa (vid sträng kyla)
Extra tröja (vid sträng kyla)

Sänglinne

Toa-artiklar

Badhandduk

Varm jacka, mössa, vantar/handskar, termobyxor och kängor (vi går ute mycket till o från maten och kan också behöva kläder för snölek mm)

Fritidskläder

Badkläder

Gympa-skor

✓ **Rekommenderas**

Skate-skidor (glidade) och skate-skor (några par finns att låna av ÄIF)

Träningsväst

Skidträkt

Öronlappar, "rånarluva", head

Pjäxskydd, skoöverdrag (för de som lätt fryser om fötterna)

Vallor

Extra omgång träningsunderkläder (8 träningar i samma underställ blir ofräscht)

Pannlampa (för möjlighet att åka spår utan elbelysning på eftermiddagspasset, tänk på batterier om lampan inte är uppladdningsbar)

"Mys-plagg"

Innetofflor

Gose-djuret ☺

Böcker, spel mm

... och sist men inte minst, ett strålande glatt humör (som alltid ☺)