



Program Lucialägre 2022 Kåbdalis

Whatsapp-grupp för löpande information under lägre, QR eller länk.

<https://chat.whatsapp.com/E0NxtloC0Pf7fW7CjEWdfG>



Fredag 9/12

Tid	Aktivitet	Anmärkning
Eftermiddagen	Incheckning	Klubbvis incheckning i stugor
17:30	Middag, Kårleone	Gruppindelningen kommer att anslås utanför skidshoppen. Varje grupp representeras i form av ett land som brukar förekomma i resultatlistorna i vår sport. Varje land har sin samlingsplats där skylten med landet och dess flagga finns uppställd vid sittliften. Vi har delat in nio grupper med 5-7 åkare och 2-3 tränare i varje grupp. Små grupper ger bra flyt i skidåkningen med minimalt med väntan.
18:15	Kort tränarsamling vid sittliften	Ansv. Emil Svanberg
18:30	Fackelslalom med ledarna Invigning Fyrverkeri	Grupperna samlas vid sina skyltade samlingsplatser – ansv. Ledarna Ansv. Johan Gunnarstedt
19.00-20.00	Skidåkning	Gruppvis skidåkning Mål: lära sig namnen på alla i gruppen, åka lift med alla andra i gruppen Använd lekar, stafetter etc. Tränarna bekantar sig med gruppen både socialt och skidåkningsmässigt
20:30	Kvällsfika	Kårleone
20.30-21.00	Tränarmöte, i konferensen Kåbdalis Hof	Kort presentation, genomgång och intro till Lucialägre Ansv. Emil Svanberg



Lördag 10/12

Tid	Aktivitet	Anmärkning
07.00-08.30	Frukost	Kårleone
09.00	Skidträning SL	Mer info på plats
Under dagen	Mervärde föräldrar: Skidvård	Pekka från Head är på plats och visar hur man slipar och vallar skidor
Valfri tid	Fika	Tid bestäms av resp. grupptränare
10:00	Skidträning SL	Mer info på plats
11.30	Lunch 1 – 1 h	Kårleone – Storbritannien, USA, Norge, Tyskland, Kroatien
12.15	Lunch 2 - 1 h	Kårleone – Italien, Frankrike, Österrike, Schweiz
13:00-15:30	Skidträning SL	Mer info på plats
16:30	Luciatåg Tomte	I gamla krogen Vid elden utanför krogen
18:00	Middag Kårleone	Kl 18:00 - Storbritannien, USA, Norge, Tyskland, Kroatien Kl 18:30 – Italien, Frankrike, Österrike, Schweiz Kl 19:00 Middag föräldrar och ledare
19:00 ->	Stughäng, fria aktiviteter	



Söndag 11/12

Tid	Aktivitet	Anmärkning
07.00-08.30	Frukost	Kårleone
08.45	Skidträning - GS	Mer info på plats
Valfri tid	Fika / Rast	Tid bestäms av resp. grupptränare
10.00-14.00	Introduktion till skidvård med Pekka från Head.	Pekka slipar skidor åt barnen om det behövs. Finns även möjlighet att testa skidor samt för föräldrar att lära sig hur man slipar och vallar. Plats: Värmestugan vid gamla krogen.
10.00	Skidåkning – GS	Mer info på plats
11.30	Lunch 1	Kårleone – Storbritannien, USA, Norge, Tyskland, Kroatien
12.15	Lunch 2	Kårleone – Italien, Frankrike, Österrike, Schweiz
13.00- 14.00	Skidåkning Parallellslalom	Familjebacken
	Fotografering	
14:30	Avslutning	Korv

Lämplig skidutrustning

Obligatorisk utrustning är Hjälm, Ryggskydd, Skidor, Pjäxor och stavar för utförsåkning. Skidor gjorda för pist och sväng är att rekommendera. Twintips är roliga, men passar bättre för hopp och park. Är stålkanter och belag i gott skick blir åkningen roligare för barnen.

Inget krav på sl-stavar med punsch-skydd eller slalomhjälm med båge. Vi kommer inte att använda långa käppar under detta läger.

De som har slalom och storslalom-skidor kan ta med bägge paren då vi planerar att variera åkningen. Väljer man ett par är slalomskidorna att föredra.