

Månkarbo Skidor

Skidläger i Orsa 24 -27 november 2016.

Avresa från Preem, Månkarbo den 24/11 kl 9:00.

Packlista:

- Skidor fristil/klassiskt.
- Stavar fristil ca 0,9 x kroppslängden med pjäxor.
- Stavar klassiskt ca 0,85 x kroppslängden med pjäxor.
- Pjäxor Fristil/klassiskt. Skiathlon/kombi är att föredra.
- Månkarbo Skidor mössa.
- Vätskebalte till varm saft.
- Skidhandskar.
- Halsbuff/neck.
- Underställ/underkläder för flera ombyten. Minst 2 omgångar att träna i då det brukar vara trångt i torkskåpen och svårt att hinna torka på dagen.
- Skidkläder. Flera lager är bra.
- Övriga kläder för inne och utebruk. Det är gott om snö i Orsa nu.
- Pannlampa för skidåkning på kvällen.
- Sängkläder. Täcken och kuddar finns i stugorna.
- Frukt/riskakor eller dylikt att äta mellan passen.
- Saftflaska. Går åt ca 1 liter blandad per deltagare och pass= 6 liter/st + kvällar.)
- Pengar till lunch på torsdagen.

Bra att ha med om man vill:

- Skidglasögon.
- Fickpengar för ev inköp.
- Valla.

All övrig information om lägret finns att läsa nedan. Det ingår frukost och lunch fredag till söndag, middag och kvällsfika torsdag till lördag.

Lägretränares står Upplands Skidförbund för.

Månkarbo IF står för vallning under lägret. Förberedelser enligt tidigare SMS.

Samtidigt som träningen pågår på tisdag kväll finns vallahjälp i boden på Skidstadion, Välkomna.

Månkarbo IF.s pris för lägret inkl resa är 900 kr per deltagande ungdom.

Vi har som mål att samtliga deltagare på lägret ska starta i DM, NUM samt vårt eget Åslopp i vinter.

Upplands Skidförbunds Information:

Preliminärt program Orsa 2016

Torsdag

Pass nr 1 kl 15,00 fristil

Ej middag man sköter det själv !

Inkvartering

Bra att ta med:

skidor fristil/klassiskt

sängkläder

Fredag

Frukost kl 07,00

Pass nr 2 kl 09,00-11,00 fristil

Lunch kl 12,00

Pass nr 3 kl 15,00-17,00 klassiskt

Middag kl 18,00

vätskebalte

Något att äta mellan passen frukt mm

Pannlampa för kvälls åkning på

vägspåren !

Ledare för:

Barn/ ungdom

Lördag

Frukost kl 07,00

Pass nr 4 kl 09,00-11,00 klassiskt

Lunch kl 12,00

Pass nr 5 kl 15,00-17,00 klassiskt

Middag kl 18,00

Lasse Ivarsson / Mia Granefjäll

Ica

Pernilla Söderqvist/Anders Adill

Folksam/jun

Anna Sjöberg / Jocke Sköld

Söndag

Frukost kl 07,00

Pass nr 6 kl 09,00-10,30 fristil

10,30-12,00 städning och besiktning av stugor !

Lunch kl 12,00-13,00

Hemfärd

Ansvarig på plats från

Torsdag morgon !

Jocke Sköld

070 3503030