

## Inbjudan till tränings- och familjeläger Stöten 2023: v50, 13/12 - 17/12



Det börjar bli dags att tänka på skidåkning igen!

Som vanligt blir det försäsongsläger i Stöten!

Senast var vi 54! deltagare från klubben och vi hoppas vi kan bli minst lika många i år igen. Det är förbokat 6 st lägenheter för 8 personer men det går att komplettera med fler. Vi har bokat samma fina lägenheter som tidigare.

Önska man annan typ av boende så bokar man det själv.

Kostnad per person 3200 kr.

Detta inkluderar boende, liftkort och lunch i backen samt gemensam middag i brasseriet i Stöten på lördagskvällen.

Kostnader för resa görs upp i respektive bil och kostnader för mat görs upp i respektive lägenhet.

Anmälan görs till Patrik eller Anders. Anmäl er gärna tidigt, dock senast onsdagen den 3/12. Anmälningsavgiften betalas in på klubbens bankgiro 692-6737 senast 7/12.

Vi delar upp oss i bilar när vi vet hur många som hänger med.

Avresa från Mc Donalds i Nybro onsdagen den 8/12 kl. 13.00 för de som kan.

Ankomst Stöten ca 21.30. Vi kommer att stanna och äta någon gång under vägen.

När det gäller skidåkningen kommer vi i huvudsak att åka tillsammans med inriktning på friåkning och med anpassade övningar för att komma in i skidåkningen igen. Möjlighet att träna slalom och storslalom kommer att finnas.

**Lägret kommer att passa alla åkare och vi hoppas att många hänger med.**

**I första hand är lägret för våra barn och ungdomar men vi vänder oss också till alla familjemedlemmar och medlemmar som tycker det är kul att åka skidor.** Det finns fina möjligheter till friåkning i alla backar som hunnit bli klara. Det är även skidtesta-helg den helgen vi är där.

Det kommer att finnas möjlighet att hyra utrustning på Kaiser Skidbod i Stöten.

Personal från Kaiser Skidbod kommer att hålla en introduktion i skidvård på torsdagskvällen. Det kommer också att gå att köpa skivårdsutrustning till ett rabatterat pris. Kaiser Skidbod kommer att ge 20 % rabatt på skidor och pjäxor till medlemmar under lägret.

**Hoppas ni hänger på!**

*Skidhälsningar från tränarna*

## **Program för lägret 2023**



### **Torsdag 14/12**

- 7.30 Väckning
- 7.45 Frukost
- 9.00 Liften öppnar, Pass 1
- 10.30 Kort paus
- 11.00 Passet fortsätter
- 12.30 Lunch i backens restaurang. Kommer att vara förbetalt.
- 13.30 Pass 2
- 15.00 Avslutning för dagen
- 18.30 Gemensam middag i respektive stuga
- 22.00 Läggdags

### **Fredag 15/12**

- 7.30 Väckning
- 7.45 Frukost
- 9.00 Liften öppnar, Pass 1
- 10.30 Kort paus
- 11.00 Passet fortsätter
- 12.30 Lunch i backens restaurang. Kommer att vara förbetalt.
- 13.30 Pass 2
- 15.00 Avslutning för dagen
- 18.30 Gemensam middag i respektive stuga alternativt i Lindvallen.
- 22.00 Läggdags

Vi planerar att åka till Experium i Lindvallen efter dagens skidåkning. Möjlighet till bad eller bowling. Vi brukar äta tillsammans på Majkens efteråt. Bad, bowling och bord bokat man själv.

### **Lördag 16/12**

- 7.30 Väckning
- 7.45 Frukost
- 9.00 Liften öppnar, Pass 1
- 10.30 Kort paus
- 11.00 Passet fortsätter
- 12.30 Lunch i backens restaurang. Kommer att vara förbetalt.
- 13.30 Pass 2
- 15.00 Avslutning för dagen
- 18.30 Gemensam middag i respektive stuga: Eventuellt gemensam middag i Stötens restaurang.
- 22.00 Läggdags

### **Söndag 17/12**

- 7.30 Väckning
- 7.45 Frukost
- 9.00 Liften öppnar, Pass 1
- 12.00 Lunch i backens restaurang. Kommer att vara förbetalt.
- 13.00 Inpackning i bilar
- 13.30 Avresa mot Nybro
- 22.00 Ankomst Nybro

Träningar planeras av tränare och ledare och kommer att anpassas till gruppernas färdigheter. Räkna med att det blir mycket friåkning med övningar. Om vi får med åkare från slalomskolan så kommer vi att planera efter det och anpassa antalet tränare beroende på antalet deltagare.

### **Tänk på att ta med:**

Sängkläder, toalettartiklar, badkläder, skidkläder (strumpor, underställ, skidbyxor, jacka, skidhandskar)  
Skidutrustning: Hjälms, glasögon, ryggskydd, pjäxor, stavar, skidor, ev, benskydd för de som har.  
Ombyteskläder samt bekväma kläder för kvällarna.

Om ni har frågor kan ni höra av er till:

Anders 0708-804403 [anders.thor@atrio.se](mailto:anders.thor@atrio.se)  
Patrik 070-5141567 [coucher@telia.com](mailto:coucher@telia.com)

### **Lite andra aktiviteter under hösten vintern:**

#### ***Arbetsdagar i backen är planerade enligt nedan:***

Söndag 3/9, kl. 9-14  
Söndag 1/10, kl. 9-14  
Lördag 21/10, kl. 9-14  
Lördag 11/11, kl. 9-14  
Det finns lämpliga uppgifter till alla.

#### ***Barmarksträning inför lägret:***

Lena Thor kommer att hålla i träningen som kommer att vara 10 gånger på plats i backen på söndagar kl. 17.00 enligt nedan.  
Söndag 8/10, 15/10, 22/10, 29/10, 5/10, 12/10, 19/10, 26/10, 3/10 och 10/12.  
Träningen är anpassad för alla åldrar och alla medlemmar är välkomna!

#### ***Skidvårdsutbildning***

Vi kommer att ha en skidvårdsutbildning i skidverkstaden i backen söndag 3/12 kl. 15.00 innan barmarksträningen sätter igång.