

Inbjudan till tränings- och familjeläger Stöten 2024: v50, 11/12 - 15/12



Det börjar bli dags att tänka på skidåkning igen!

Som vanligt blir det försäsongsläger i Stöten!

Senast var vi 68! deltagare från klubben och vi hoppas vi kan bli minst lika många i år igen. Det är förbokad 9 st lägenheter för 6-8 personer men det går att komplettera med fler. Det är samma fina lägenheter i Pistbyn som tidigare.

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

Kostnad per person 3300 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 övrig mat görs upp i respektive lägenhet.

Anmälan görs till Patrik eller Anders. Anmäl er gärna tidigt, dock senast söndagen den 1/12. Anmälningsavgiften betalas in på klubbens bankgiro 692-6737 senast 8/12.

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

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

Ankomst Stöten ca 22.00. 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 öppningshelg och skidtestar-helg helgen vi är där.

Vi har gemensam samling på Stötentorget varje morgon där vi delar upp oss i grupper, informerar om lunchtider mm.

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

Vi kommer också att ha en klubbkväll på Kaiser på torsdagskvällen där vi får 20% rabatt.

Hoppas att ni hänger på!

Skidhälsningar från tränarna



Program för lägret 2024

Torsdag 12/12

07.30 Väckning

07.45 Frukost

09.00 Gemensam samling vid klubbflaggan på Stötentorget, Pass 1

10.30 Kort paus

11.00 Passet fortsätter

Ca 12.00 Lunch i backens restaurang. Tid meddelas på samlingen.

13.30 Pass 2

15.00 Avslutning för dagen

17.30 Klubbkväll på Kaiser Skidbod

18.30 Gemensam middag i respektive stuga

22.00 Läggdags

Fredag 13/12

7.30 Väckning

7.45 Frukost

9.00 Gemensam samling vid klubbflaggan på Stötentorget, Pass 1

10.30 Kort paus

11.00 Passet fortsätter

Ca 12.00 Lunch i backens restaurang. Tid meddelas på samlingen.

13.30 Pass 2

15.00 Avslutning för dagen

18.30 Gemensam middag i respektive stuga alternativt i Lindvallen.

22.00 Läggdags

De som vill kan åka till Experium i Lindvallen efter dagens skidåkning. Möjlighet till bad eller bowling. Vi brukar äta tillsammans på Majkens efteråt. Bad, bowling och bord bokar man själv.

Lördag 14/12

7.30 Väckning

7.45 Frukost

9.00 Gemensam samling vid klubbflaggan på Stötentorget, Pass 1

10.30 Kort paus

11.00 Passet fortsätter

Ca 12.00 Lunch i backens restaurang. Tid meddelas på samlingen.

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 15/12

7.30 Väckning

7.45 Frukost

9.00 Gemensam samling vid klubbflaggan på Stötentorget, Pass 1

Ca 12.00 Lunch i backens restaurang. Tid meddelas på samlingen.

13.00 Inpackning i bilar

13.30 Avresa mot Nybro

22.00 Ankomst Nybro

Träningar på lägret 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

Patrik 070-5141567 coucher@telia.com

Lite andra aktiviteter under hösten vintern:

Arbetsdagar i backen är planerade enligt nedan:

Söndag 8/9, kl. 9-14

Söndag 29/9, kl. 9-14

Lördag 19/10, kl. 9-14

Lördag 9/11, kl. 9-14

Det finns lämpliga uppgifter till alla.

Smålandsläger i Gnosjö 7-8/9:

Nu är det åter dags att anmäla sig till årets gemensamma läger som i år blir i Gnosjö. Lägret vänder sig till ungdomar som åker längd eller alpint i åldrarna födda -09 till -14. Mer info hittar ni

på: <https://www.laget.se/NybroSLK/News/7660870/TRANINGSHELGI-GNOSJO-7-8-9>

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 6/10, 13/10, 20/10, 27/10, 3/11, 10/11, 17/11, 24/11, 1/12 och 8/12.

Träningen är anpassad för alla åldrar och alla medlemmar är välkomna!

Skidvårdsutbildning

Vi kommer att ha en skidvårdsutbildning i skidverkstaden i backen söndag 1/12 kl. 15.00 innan barmarksträningen sätter igång.

Smålandsläger på snö v48

Mer information kommer att finnas på laget.se när programmet finns tillgängligt.

Fartläger LVC v4, Kläppen

Mer information kommer att finnas på laget.se när programmet finns tillgängligt.