



Ulricehamns IF & Göteborgs Skidförbund bjuder in till

USM-läger Torsby

17-19/11 2023

Inför USM Längdskidor anordnas ett läger i samarbete mellan Ulricehamns IF och Göteborgs Skidförbund i Torsby Skidtunnel 17-19/11. Lägreten vänder sig till er som planerar att åka USM Längdskidor i Ånnaboda 9-11/2 2024.

Då USM i vinter går i klassisk stil kommer fokus att vara på denna teknik men vi kommer även att köra skejt under lägreten. Boende sker på Valbergsängens Sporthotell i tvåbäddrum och resan sker med bilar körda av ledarna.

Från Ulricehamns IF och Göteborgs Skidförbund deltar 15-20 åkare samt ca 5 ledare.

Avresa fredag 17/11:

Göteborg: kl 08.30, ICA Munkebäck

Ulricehamn: kl 08.30, Marknadsplatsen

Hemkomst söndag 19/11:

Göteborg: ca kl 18.00, ICA Munkebäck

Ulricehamn: ca kl 18.00, Marknadsplatsen

Lägerkostnad:

Åkare: 2500kr

Ledare: 2800kr

I kostnaden inkluderas boende, åkkort i tunneln, måltider fredag middag till söndag lunch och resa. Vid eventuellt avhopp pga sjukdom eller annat senare än 21 dagar innan avresa återbetalas endast kostnad för åkkortet då vi är bundna till övriga kostnader.

Göteborgs Skidförbund: Eventuell subventionering av lägerkostnad sker mellan åkare och dennes klubb.

Lägerprogram:

Fredag:

Lunch på vägen upp på egen bekostnad, medtag gärna mellanmål hemifrån att stötta upp med.

Skidor (K) ca kl 14-17

Incheckning Valbergsängen ca kl 17, därefter middag.

Lördag:

Skidor (K)

Lunch

Skidor (F)

Middag

Söndag:

Skidor (K)

Lunch

Hemresa ca kl 13.

Att ta med:

Kläder och utrustning för 4 pass skidåkning (Skidor F+K, Stavar F+K, Pjäxor F+K, Skidkläder, vätskebalte, raska brillor).

Klassiska skidor klara för första passet. Vallaförslag: Vauhti Aluminium (bäst)/Swix VP55/Rode Violet Extra. Medtag extra fästvalla och kloss att bättra med under dagarna.

Dagväska att ta med till tunneln med torrt ombyte etc.

Overboots till pjäxor (om du har), kan bli promenad mellan tunnel och boende.

Skotork (om du har)

Lakan och handduk

Allt övrigt som behövs för en kul helg med skidkompisar.

Betalkort för fredagens lunch samt ev andra utgifter.

Märk all utrustning med namn och klubb så ökar chansen att den kommer med hem.

Åkarna ansvarar själva för sin utrustning under lägret.

Sista anmälan 16/10 i nedan länkar:

Åkare i Ulricehamns IF anmäler sig [här](#)

Åkare från Göteborgs Skidförbund anmäler sig [här](#) och betalar lägerkostnaden direkt vid anmälan via swish till Jonas Johansson: 0706-447428.

Vid eventuella frågor kontakta:

Göteborgs Skidförbund

Jonas Johansson

jonas.pb.johansson@gmail.com

0706-44 74 28

Ulricehamns IF

Jesper Fritzson

jesper.fritzson@uif.se

070-696 27 49

Ordningsregler USM-läger Torsby 2023

För att alla ska utvecklas utifrån sin förmåga och få ut mesta möjliga från lägret är det viktigt för oss att alla trivs och känner sig trygga på lägret. Tillsammans har vi alla ansvar för att måna om varandra, peppa och stötta såväl på träningspassen som där emellan. Alla ska hjälpas åt i gruppen och se så ingen är ensam.

- Håll god hand- och hosthygien. Berätta omgående för en ledare om du får sjukdomssymtom.
- Kom i tid till passen, måltider och samlingar.
- Visa respekt för andras personliga saker och utrustning.
- Visa respekt för den som behöver vila mellan passen.
- Lyssna på ledarna och var öppen för ny kunskap.
- Visa respekt för övriga gäster på boendet och i skidtunneln.
- För att få återhämtning ska det vara släckt och tyst på boendet kl. 22.30.
- Ta kontakt med en ledare om du märker att någon far illa eller om något speciellt hänt.
- Ledarna är ytterst ansvariga och beslut fattade av dem ska respekteras av alla.
- Ledarna ringer vårdnadshavare om något skulle inträffa.