Göteborgs Skidförbund och Ulricehamns IF bjuder in till

USM-läger Torsby

14-16/11 2025

Som ett led i göteborgsklubbarnas satsning inför USM Längdskidor så anordnas för tredje året i rad ett skidläger i samarbete med Ulricehamns IF. Lägret vänder sig till er födda 2010/2011 som skall tävla i Ungdoms-SM Längdskidor i Örnsköldsvik 30/1 - 1/2 2025. Denna satsning mot USM är delvis subventionerad av GSF.

Då USM i vinter går i klassisk stil kommer fokus att vara på denna teknik men vi kommer även att köra ett pass fristil under lägret. Boende sker på Valbergsängens Sporthotell i 2-/4-bäddsrum och resan sker med bilar alternativt minibussar körda av ledarna. För Göteborgs del kan ev även tåg bli aktuellt beroende på hur många vi blir.

Från Ulricehamns IF och Göteborgs Skidförbund deltar 20-30 åkare samt ca 4 ledare.

Avresa fredag 14/11:
Göteborg: kl 08.00, ICA Munkebäck

Hemkomst söndag 16/11:
Göteborg: ca kl 18.00, ICA Munkebäck

Lägerkostnad: 2600kr

I kostnaden inkluderas boende, åkkort i tunneln, måltider fredag middag till söndag lunch och den gemensamma resan.
Vid eventuellt avhopp pga sjukdom eller annat senare än 20/10 återbetalas endast kostnad för åkkortet (580kr) då vi dessvärre är bundna till övriga kostnader.
Vi är medvetna om att kostnaden för lägret är relativt hög trots viss subventionering från GSF.

Lägerprogram:

Fredag:
Lunch på vägen upp på egen bekostnad, medtag gärna mellanmål hemifrån att stötta upp med.
Skidor (K) ca kl 14-16
Preliminärt: Kort info från Torsby Skidgymnasium innan vi lämnar tunneln.
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, gärna reservstavar, Pjäxor F+K, Skidkläder, vätskebälte, raska brillor).
  Klassiska skidor vallade och klara för åkning. Vallaförslag:
  Vauhti GS Röd (bäst)/Swix VP60/Rode Violett Extra. Medtag extra fästvalla och kloss att bättra med vid behov, lägg tjocka lager hemifrån då fäste är viktigt denna helg.
- Dagväska att ta med till tunneln med torrt ombyte etc.
- Overboots till pjäxor (om du har), för 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, kläder osv med namn och klubb så ökar chansen att allt kommer med hem.
Åkarna ansvarar själva för all sin utrustning, kläder osv under lägret.

Sista anmälan 5/10 i länk nedan:

Gäller GSF: Anmälan sker **HÄR** och betalning av lägerkostnaden skall ske 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

Mikael Männer
mikael.manner@gmail.com
0702-31 73 61

Ulricehamns IF
Martin Henricson
martin.henricson@uif.se
0705-82 54 94

Olle Johansson
olleman.johansson@gmail.com
0793-39 70 09

Ordningsregler USM-läger Torsby 2025

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.