



Ski Team Ungdomscup 2024

Vad kul att just Du kommer att vara med i Dalarnas lag på Ski Team Ungdomscup!
Vi har satt ihop ett ledar- och vallagäng som tillsammans med dig och alla andra ungdomar ska se till att helgen i Örnsköldsvik blir den roligaste tävlingshelgen på säsongen!

För att du ska känna dig förberedd och veta vad som väntar - så kommer här information som är bra för dig och vårdnadshavare att ta del av. Vi vill även gärna att Du är med på ett informationsmöte på Teams för alla åkare - **tisdag 27/2 kl. 20.00**

[Länk till informationsmötet](#)

RESA

Avresa torsdag 7/3 Gemensam resa med buss - var i god tid på angiven plats för avresa!

08.00	Mora	Resecentrum
09.15	Falun	Preem Nedre Heden

Matstopp är planerat på både dit- och hemresa, där var och en betalar sin mat.
Hemresa söndag 10/3 direkt efter prisutdelning – ankomst Falun ca 21.00 – därefter Mora.

BOENDE OCH DUSCH

Vi bor på medhavd luftmadrass i klassrum. Duschar finns i nära anslutning till boendet.

MÅLTIDER

Alla måltider förutom lunch serveras i skolan där vi bor. Lunch äter vi på tävlingsplatsen. Respektera **nötförbud** under hela helgen. Ta med eget mellis/energi för att fylla på med mellan måltiderna och om du behöver något extra.

UTRUSTNING OCH VALLNING

Tävlingsreglerna tillåter att varje deltagare har **ett par tävlingsskidor** samt ett par uppvärmningsskidor. Tävlingsskidorna ska lämnas in tydligt **uppmärkta med Namn och Dalarna**. (*Frystejp funkar fint*) Det är gemensam vallning där vårt vallteam ansvarar för **vallning av alla våra åkares skidor och samtliga deltagare kommer att åka på samma valla**.
Träningskidor vallas hemma innan avresa.

TÄVLINGARNA

Alla tävlingar kommer i år att köras i fri stil. *Banskisser ses på skiteamungdomscup.varby.nu*

Fredag	Distans	3800m
Lördag	Sprint och skicross	900m / 1400m
Söndag	Stafetter	Någon av: Skicross / kort 900m / lång 2450m

TÄVLINGSKLÄDER

Dalarnas skidförbund har pannband, mössor, västar och tävlingsdräkter för utlåning. Dessa delas ut i boendet torsdag kväll. I övrigt använder ni era egna skidkläder. Ta med pannband ni som redan har. Vi tillbringar hela dagarna utomhus, så packa med ordentligt med kläder.

OFFICIELL INFORMATION

Program, banskisser, matsedel och annan information om tävlingarna uppdateras på: skiteamungdomscup.varby.nu Läs gärna om vad som händer under dagarna.



Ski Team Ungdomscup 2024

PACKNINGSLISTA

Här har vi listat sånt som är bra att ha med sig. Men självklart tar du med det du vet att **du behöver**.

- Luftmadrass/liggunderlag, kudde/lakan, sovsäck/täcke
- Handduk och toaletsaker (tandborste, duschtvål, deo etc.)
- Underställ, strumpor etc – flera ombyten
- Skidor, stavar, pjäxor (reservstavar om du har) Skid- och stavfodral rekommenderas
- Överdragskläder – plus varm jacka och varmare skor
- Skidglasögon
- Handskar – flera par
- Vätskebalte inkl det du vill dricka och extra energi, bars etc.
- Sovkläder (hörlurar/öronproppar – kan vara skönt vid många i samma rum)
- Kläder till övrig tid – ex kamratmiddag fredag kväll
- Bankkort för att köpa mat på dit- och hemresa
- Rygsäck att ha ombyte i på tävlingsplatsen

FÖRVÄNTAN PÅ DIG SOM ÅKARE

- Att heja på alla och inkludera lagkompisarna
- Att representera Dalarna på ett trevligt och ansvarsfullt sätt
- Deltagaren skall visa respekt för ledare och övriga deltagare
- Deltagaren skall följa de ordningsregler och instruktioner som ledare upprättar
- Deltagaren skall i god tid infinna sig till samlingar - med rätt utrustning
- Deltagare som av misstag eller medvetet orsakar skadegörelse på fast egendom skall meddela detta till sin gruppleadare
- Skadegörelse av vilket slag de må vara och där ev. skadestånd kan komma i fråga och om skadorna inte täcks av någon försäkring, betalas av den/de som orsakat skadan
- Deltagare som bryter mot uppsatta regler kan avvisas från cupen

KOMMUNIKATION

För kommunikation aktiva och ledare emellan kommer vi att använda WhatsApp under helgen. Ladda gärna ner appen redan nu om du inte har den.

LEDARE

Ledargänget kommer göra sitt yttersta för att du och laget ska må så bra som möjligt, känna stor gemenskap & ha en minnesvärd helg tillsammans med massor av skidglädje! Varje åldersklass har utsedd ledare, som har till uppgift att se till så ni är på rätt plats vid rätt tidpunkt och finns nära er för att ge er det stöd och annat ni kan behöva.

Har du eller din vårdnadshavare frågor eller vill meddela något det kan vara bra för oss att veta inför helgen, tveka inte att höra av er! Huvudledares kontaktuppgifter ses nedan.

Dalarnas ledarteam

Ida Rydén, Sälens IF

073-0244613, ida.mj.ryden@outlook.com

Cathrine Mörk, Älvdalens IF

Erik Dahl Gunnarsson, Sälens IF

Maria Ström, Dala-Järna IK

Tove Levin Johansson, IFK Hedemora SK

Moa Karlsson, IFK Hedemora SK