



## Program allägar i Grönklitt

# Orsa Grönklitt

LÖRDAG 13/10

- Från kl. 09.00 Registrering och inkvartering i stugor vid Receptionen Grönklitt. Receptionen öppnar kl. 8.45 En klubbledare hämtar ut klubbmärkta kuvert med stugnycklar.  
(alla kanske inte får tillgång till stugorna direkt på morgonen)
- Kom ombytta i träningskläder för aktiviteter utomhus.
- 155 ungdomar kommer att delas in i åldersgrupper.
- 10.00 Samling Skidstadion 11-16 åringar i respektive årsgrupp vid skyltar.  
Medtag namnmärkt vätskebalje/vattenflaska om du har, det gäller alla dagarna.  
**15-åringar Samling Skidstadion med rullskidor.**
- Vi vill att föräldrar /ledare deltar som hjälpledare under samtliga träningspass.
- OBS! En ledare/förälder från varje klubb skall finnas på skidstadion så att ledare lätt och fort kan få tag i någon klubbansvarig vid ev. skada ibland ungdomarna under samtliga träningspass. Telenr. till kontaktperson i klubben ska skrivas ner på lördag morgon och delges ledarna.**
- 12.00-13.30 LUNCH i omgångar på restaurang Ugglan & Björnen  
11-12 års gruppen äter först
- MELLANMÅL medtag egen lämplig mat & dryck.
- 15.00 Samling Skidstadion 11-16 åringar.
- 15.15 Pass för föräldrar/ledare med Tommy Gabrielsson SISU konsulent, tränare på Dala Sports Academy samt tidigare tränare på Hagströmska skidgymnasium längd.
- 17.00-18.30 MIDDAG i omgångar på restaurang Ugglan & Björnen  
11-12 åringar äter först
- 19.00-20.30 Skidting del 2 obligatoriskt för samtliga föräldrar/ledare/tränare och för utbildningsdeltagare från Dalaklubbar på plats i Grönklitt. Plats Rovdjurscentrum.
- KVÄLLSMÅL medtag egen lämplig mat & dryck.

## Söndag 14 /10

07:00-08:30

Frukost i Ugglan & Björnen

09.00

Samling skidstadion 11-16 åringar

Städning av stugorna. Föräldrar/Ledare ansvariga för avsyning av stugorna. Kolla av med receptionen om du/ni kan ha kvar er stuga efter lunch.

12.00-13.30

LUNCH i omgångar på restaurang Ugglan & Björnen  
11-12 åringar äter först

### UTRUSTNING:

lakan

handduk

personliga tillbehör

namnmärkta träningskläder och löparskor

namnmärkta skidgångsstavar för skidgång 11-16 -midjehöjd eller ev.något längre

namnmärkt vatten flaska/ vätskebalte- lämplig dryck

namnmärkt reflexväst (för lagindelning)

mellanmål & kvälls mål

Kläder för myrlöpning (14-16)

### 15-16

Rullskidsutrustning klassiskt

Hjälm

Reflexväst

Frågor Ring DSF kansli tel. 072-240 48 00

e-post: [dalarnas.skidforbund@dalaidrotten.se](mailto:dalarnas.skidforbund@dalaidrotten.se)

Välkomna till Grönklitt  
Önskar Dalarnas Skidförbund & Mora Skidgymnasium