



## Välkommen till Grönklitt på snöläger

I år är vi ca 110st anmälda, superkul!!

Stugfördelningar och träningsgrupper kommer sitta uppsatta vid receptionen på lördagsmorgon. Vi bor i 6-bäddsstugor, rena tjej och killstugor. Vi har försökt ta hänsyn till allas önskemål. Vi får behålla ca hälften av stugorna under söndagen (ledarna kommunicerar ut vilka stugor som skall lämnas på morgonen), de som bor i en stuga som lämnas på morgonen får lämna packning i en av dem med sen utcheckning.

Städning gör aktiva tillsammans med hjälp av någon klubbledare - prata ihop er i stugorna. Kom ihåg att ta med egna sängkläder!

Det är inte tillåtet att byta stuga utan att ha pratat och fått stugbytet godkänt av sin ledare!

Viktigt att alla håller god handhygien och naturligtvis ska alla vara friska som deltar på lägret.

### Lördag 25 november

- 09.00-09.45 Anmälan vid Ugglan och Björnen. Fika serveras.
- 10.00 Träning – samling skidstadion.
  - 2010 – 2011 klassiskt
  - 2008 – 2009 klassiskt
- 12:30 Lunch
- 15.30 Träning **2010-2011** – samling skidstadion
  - Träning Skate
- 15:30 Träning **2008** – samling Rovdjuscentret för styrka inomhus
  - Därefter skidor skate ca. kl.16.00
  - Ta med lätt ombyte mellan styrka/skidor
- 16:00 Träning **2009** – samling Rovdjuscentret för styrka inomhus
  - Därefter skidor skate ca. kl.16.30
  - Ta med lätt ombyte mellan styrka/skidor
- 18.00 Middag **2010–2011**
- 18.30 Middag **2008–2009**

### Söndag 26 december

- 07.30-8.30 Frukost
  - 09.30 Träning – samling skidstadion
    - 2010-2011 klassiskt
    - 2008-2009 klassiskt
  - 12.00 Lunch
  - 15.00 Träning – samling skidstadion
    - 2010-2011 skate
    - 2008-2009 skate
- Alla avslutar ca 16.15

### Städning och kom ihåg att lämna igen nyckeln!

- 17.00 Middag och Tack och hej för denna gång 😊!!

Träningsstider: 2010/2011 ca 1.30, 2008/2009 1.45-2 timmar

Obs. tiderna är preliminära och kan komma att ändras beroende på hur tillgängligheten till spår ser ut. Ledarna kommer att kommunicera ut eventuella ändringar under helgen!

### Utrustning:

- Skidutrustning för klassisk och skate. Vi kommer att nyttja alla spår med varierande snötillgång, obs genomslag kan förekomma!
- Namnmärk era skidor och stavar

- Träningskläder, dubbla ombyten. Namnmärkta.
- Sänglinne och handdukar.
- Personliga tillbehör.
- Valla
- Vätskebälte
- Pannlampa du som har.
- Fukt eller liknande som mellanmål/kvällsfika.
- Lätt ombyte mellan styrka och skidor (gäller endast 2008/2009)

Innan lägret startar måste du som inte har ledare/förälder med från klubben, fråga någon annan medföljande ledare om hjälp med vallning. Om du inte har någon att fråga, hör av dig till oss.

Läs igenom lägerreglerna som finns här nedan, innan du kommer till lägret.

**För frågor kontakta:**

Marcus Kullman 070-368 82 17

Mail: [marcus.kullman@dalelven.com](mailto:marcus.kullman@dalelven.com)

Anders Nordanbro 076-127 53 76

Mail: [nordanbro@telia.com](mailto:nordanbro@telia.com)

Samordnare, finns även på plats under helgen

För frågor gällande administration kontakta

Minna Sunesson, Dalarnas skidförbund: [dalarnas.skidforbund@dalaidrotten.se](mailto:dalarnas.skidforbund@dalaidrotten.se)

tel. 072-240 48 00



## **REGLER FÖR LÄGERVERKSAMHET I DSF LK:s REGI.**

### **INLEDNING**

Dalarnas Skidförbund genomför varje år ett antal träningsläger. Lägren genomförs vid olika tillfällen under året och till varje läger inbjuds aktiva och ledare från klubbar som är medlemmar i Dalarnas Skidförbund. Varje läger har en huvudansvarig, utsedd av DSF:s LK. Denne tillsätter i samråd med övriga ledamöter och kansliansvarig en organisation (kommitté, lägerråd) för planering och genomförandet av lägret.

### **SYFTE**

På DSF:s läger ska vi skapa glädje och utveckla ungdomars skidkompetens. Genom god social samhörighet mellan deltagare och klubbar verkar vi för att utveckla längdskidåkningen i Dalarna.

### **DSF LK:s ANSVAR.**

- Att verka för en bra kvalitet för deltagarna till en rimlig kostnad.
- Att lägret genomförs under säkra former så att ingen av deltagarna utsätts för fara.
- Att deltagarna erbjuds en social samvaro för att utveckla deltagande ungdomars sociala kompetens.
- Att inriktningen är teknik och glädje.

### **LEDARNAS ANSVAR OCH UPPGIFT.**

- Ledaren skall behandla samtliga deltagare lika och med respekt.
- Ledarna bör ha genomgått SSF:s Skidlära utbildning
- Ledarna skall uppmuntra ungdomarna till att fortsätta med längdskidåkning.
- Att ge deltagande ungdomar god kunskap i längdskidåkningens olika områden.
- Förtäring av alkoholhaltiga drycker får inte förekomma. Gäller samtliga deltagare på lägret.

### **KLUBBLEDARE/FÖRÄLDRAR ANSVAR**

- Vara en ansvarsfull vuxen.
- Hjälpa ungdomar att komma i tid och väl förberedda.
- Att på snöläger se till att ungdomarna medtar träningsiskidor och inte tävlingsskidor.
- Hjälpa till med vallning.
- Se till att ungdomarna har med sig allt som de behöver under lägret.

### **DELTAGARNAS ANSVAR.**

- Deltagarna skall visa respekt för ledare och övriga deltagare.
- Deltagarna skall följa de ordningsregler och instruktioner som ledare upprättar.
- Deltagarna 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 förälder/klubbledare eller sin gruppledare.
- 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.



## **REGLER FÖR LÄGERVERKSAMHET I DSF LK:s REGI.**

- Deltagare som önskar genomföra alternativa (egna) träningspass skall samråda med gruppleddare om detta är lämpligt. All egen träning, utan ledarens tillåtelse sker på egen risk utan ansvar för Dalarnas Skidförbund.
- Deltagare som bryter mot uppsatta lägerregler kan avvisas från lägret.