



NORRBOTTENS SF



VÄSTERBOTTENS SF

Inbjudan till Regionsläger för U15/U16 i Kåbdalis 30/10-1/11 2020

Lägret vänder sig till alla U15/U16 åkare i Norr- och Västerbotten, födda 05-06. Även alla hemmavarande juniorer är välkomna. Detta är regionens första samling av fyra och helgen kommer att ägnas åt de alpina grundrörelserna. Vi kommer söka progression genom att succesivt öka svårigheterna i övningarna samt utnyttja backarna från flackt till brant.

Målet med lägret är att erbjuda bra och givande träning där alla åkare ges möjligheter att utveckla sina grundtekniska färdigheter.

Tid o Plats: Fredag 30/10 – Söndag 1/11, Kåbdalis

Samling Fredag 30/10 klockan 09:00 vid liften redo att börja åka, utrustade med slalomskidor för friåkning.

Anmälan: **Anmälan till lägret senast den 7 Oktober på länken:**
<http://www.simplesignup.se/event/171770-regionlaeger-1-kaabdalis>
Både åkare och medföljande anmäler sig på anmälan.

Boende Boende är bokad för regionens räkning i Bergstugan (8 bädd/lgh), Röda stugorna (6 bädd/stuga) och på skolan (6 bädd/sal). Kostnaden för boendet varierar beroende på vilket boende man tilldelas och hur många man är i stugorna. Boendet kommer fördelas så att man bor klubbvis alternativt distriktsvis.

Kost: Matpaket kan förbokas i anmälan (3 lunch, 2 Middag). Matpaketen hämtas stugvis och äts i boendet.
Ingen frukost serveras i restaurangen så egen frukost medtages.

Utrustning Utrustning för slalom och storslalom, material för skid-vård och keycard
Handspnit, munskydd, och Sänglinne.

Avgifter Liftkort: 800 kr (fre-sön) eller 400 kr (per dag). De som önskar köpa säsongskort kontaktar Johan Gunnarstedt direkt.

Matpaket 700 kr. (tre luncher & 2 middagar) Matpaketen går inte att dela upp.

Boende:	Bergstugan	4000 Kr/Lägenhet
	Röda stugorna	1500 Kr/Stuga
	Skolan	1500 Kr/sovsal

Avgifterna ska betalas in klubbvis i förskott till Kåbdalis skidliftar AB. När anmälningstiden gått ut kommer kostnads sammanställning skickas ut till resp klubbs tränare tillsammans med information om hur betalning ska ske.

- Ankomst:** Nycklar och liftkort hämtas ut klubbvis via biljettkassans lucka.
- Anläggningen meddelar att samtliga gäster måste bära munskydd då vi vistas i restauranger och reception/skidshop. Skulle vi ha svårt att få tag i munskydd, finns olika varianter att köpa på plats.
- Tränare** Ansvarig distriktstränare är Magnus Olofsson LALP med hjälp av klubbtränare för Norr- och Västerbotten
- Övrigt** Lägret avslutas söndag 1 November ca kl 15:00
Kontaktuppgifter: Magnus Olofsson, magnus.pl.olofsson@telia.com, 070-6106877

För att lägret ska kunna genomföras på ett bra och säkert sätt vill anläggningen att vi tänker på och anpassar oss efter några enkla regler.

- Vi har inga gemensamma samlingar inomhus, sådant sker utomhus.
- Vi har inga gemensamma måltider på restaurangen, alla måltider hålls i respektive stuga. Alla ordnar egen frukost.
- Vi ordnar boendet klubbvis, dvs föräldrar och åkare i samma stuga.
- Vi samordnar boendet för mindre klubbar som känner att de kan dela boende med annan klubb.
- Vi använder munskydd i allmänna lokaler på anläggningen, var och en ansvarar för egna skyddet.
- Vi är friska, känner vi oss krassliga så stannar vi hemma. Vi kommer ändå hinna åka skidor allt vi behöver innan tävlingssäsongen börjar.
- Ni som har möjlighet att kunna bo hemma under helgen eller har ett alternativt boende i närheten av Kåbdalis försök nyttja den möjligheten.

Ovanstående gör livet lite tråkigare och krångligare men det blir även lite tryggare. Framförallt ger det oss möjligheten att få åka skidor igen.

Välkomna till Kåbdalis!