

- Summa för veckan 3000kr
- Bussar: Vi kommer åka minibussar upp till Älvdalen tillsammans. Någonstans halvvägs upp stannar vi för matpaus. Ta med lunch till bussen och mellanmål då vi simmar direkt vi kommer fram. Första middag på hotellet är på kvällen.
- Hotell: Frukost, lunch och middag ingår. Vid matdags kommer det finnas fler alternativ att välja på. Vi bor på hotell med rum om 2, 3 och 4 personer. Tränarna gör rumsindelningen.
- Det finns wi-fi på hotellet.
- Matallergier. Är det något vi ska tänka på? Gluten: Lina,
- Det kommer finnas tydliga tider, från tränarna, som man vill att barnen passar. När det är frukost, när det är dags att släcka m.m.
- Mellanmål behövs till alla dagar. Det finns ICA och konsum bredvid hotellet.
- Förvara skidorna i ett fodral. Då blir det enklare att hitta allt. Skidorna kommer åka i en stängd släpkärra och förvaras där under hela veckan. Se till att era pjäxor finns i resväskan och endast skidor och stavar i fodralet
- Älvdalens sportcenter: Vi kommer ha möjlighet att boka skidor till lördagen. Vi hämtar skidorna direkt vi kommer fram. Beställningen är bindande. Glöm inte att anmäla er med för och efternamn samt läng, vikt och skostorlek i cm. Pernilla har ett dokument som man får skriva upp sig i. Hyrning 300kr+ 50 valla eller över 16år 500kr + 50.
- Fickpengar till hela veckan. Barnen kommer vara hungriga konstant 😊
- Gå avstånd till badhuset ca 500m. Barnen kommer gå tillsammans. Inga barn får gå ensamma. Detta förtydligas av tränarna ofta. Minst 2 var man än går. Ca 500m - 1km till skidstadion. Vi kommer åka minibussar till längdåkning.
- Längdåkning sker varannan dag. Första dagen 2 simpass, andra dagen 1 skidpass och 1 simpass.
- Kläder: Vid längdskidåkning är det bra att tänka löpning. Det går inte att åka längd i termobyxor. Tänk 3 lager. Pernilla går runt varje kväll ifall några vill ha hjälp med vad det ska ha på sig. Vi brukar titta efter hur vädret ska bli följande morgon och någon tränare nämner detta under middagen på kvällen. Man blir lite frusen av allt vatten så varma myskläder, raggsockor, mössor och flera vantar är bra att packa. Har man aldrig haft längd-pjäxor på sig innan ska man inte välja för små då man lätt fryser om tårna. Hellre dubbla sockor.
- Ta med några extra handdukar så man inte behöver torka sig med en fuktig handduk.
- Högt i halsen annars blir man lätt kall och en förkylning kommer som ett brev på posten
- **Målet är att simma alla pass. Då krävs det att man engagerar sig vilken ålder man än har. Mat, sömn och varma kläder är viktigt om man ska orka en hel vecka.**
- Ta med meshbag
- Ta med vattenflaska
- Termos: packa med en lite termos ifall vi kan få ta med oss varm choklad när vi ska åka skidor över myrarna.
- Tänk på vinterskor. DET ÄR SNÖ!!!! Inga gym-paskor funkar!
- Vill man komma i kontakt med oss är det ok att ringa:
- Pernilla 0731 - 83 62 14
- Lars 0705 – 67 24 83
- Camilla