

Björnstorps IF skidläger 18-20 November, Torsby

Plats och tid

Lägret startar officiellt 13:00 i Torsbyskidtunnel. Schemat för de tre dagarna finns längre ned. Självklart kan vi justera programmet efter behov och önskemål.

Transport

Vi åker upp i egna bilar och fördelningen mellan bilar finns längre ned. Varje "bil" bestämmer, upphämtning, när man behöver åka och pauser. Självklart delar man på kostnaden.

Passet på Tossebergsklätten ingår inte i lägret, men hinner och känner man för det så är det bara att ta med sig rullskidorna. Fokus på lägret kommer att vara snöträning, men får rullskidorna plats i bilen så varför inte. Där finns en rullskidbana bredvid skidtunneln, men vi är såklart inte säkra på om den är farbar i slutet av november

Boende

Vi kommer att bo i 2-bäddrum på Valbergsängen. Fördelningen löser ni inom bilarna för att förenkla vid incheckning/utcheckning. De flesta av oss har bokat in fullpension så vi som vill äter lunch tillsammans.

Schema - Björnstorps IF Träningsläger 2022

Fredag		
Tid	Aktivitet	Kommentar
10:00	Tossebergsklätten/Skidtunnel	Om det är väder så stakar de som vill uppför Tossebergsklätten.
12:00	Lunch	Valbergsängen
13:00	Start av lägret.	Samling i skidtunneln
13:00 - 13:30	Uppstart skidtunnel	Var och en bekantar sig med tunneln och sin egen utrustning.
13:30 - 14:30	Grunder i skidåkning	Komma igång på snö.
15:00 - 17:00	Tekniklektion Britta	Britta Johansson Norgren håller i grunderna i skidåkning samt lite extra fokus på stakning.
18:00	Middag	Valbergsängen
19:00	Föreläsning Britta	Fokus mental träning och skidåkning.

Lördag		
Tid	Aktivitet	Kommentar
8:00	Frukost	Valbergsängen
9:00 - 11:00	Egen Åkning / Filmning	Egen åkning samt filmning för de som vill
11:00 - 12:30	Skidskytte/egen åkning	Skidskytte för vissa. Egen åkning för andra.
0.5	Lunch	Valbergsängen
13:00 - 15:00	Teknikgenomgång	Erik
15:00 - 17:00	Egen åkning	
18:00	Middag	Valbergsängen
19:00	Torsby Skidgymnasium	Erik

Söndag		
Tid	Aktivitet	Kommentar
8:00	Frukost	Valbergsängen
9:30 - 12:00	Egen Åkning / Filmning	Egen åkning samt filmning för de som vill
12:00	Lunch	Valbergsängen
13:00 - 15:00	Egen åkning	
15:00	Hemfärd	

Transport/fördelning i bilar

Deltagare	Förare		
	Joakim	Annika	Stefan
Pär Olsson	X		
Joakim Petersson	X		
Jesper Tapper	X		
Rickard Pettersson	X		
Eva Hjort		X	
Annika Rybäck		X	
Ulf Svensson		X	
Paul McShane		X	
Bengt Håkansson			X
Stefan Pettersson			X
Lennart Svensson			X
Lars Erlandsson			X
Elias Gibbs			
Andy Gibbs			
Anneli Gibbs			
Totalt i bilen	4	4	4