

Preliminärt PM för Teknikläger på Långberget i januari 2015



Avresa: 8 januari

Avreseplats: Hestrastugan, Borås

Lastning av buss 7.30 och avresa 8.00

Hemresetid: 11 januari 13.00 från Långberget. Hemkomst till Borås ca 20.00.

Resa

Avståndet mellan Borås och Långberget är ca 44 mil och vi gör ett stopp för mat i Grums ca kl 11.30. Vi har förbokat dagens meny på Rasta i Grums och kan då välja mellan:

- Köttfärsgröta med potatis
- Ärtsoppa och pannkakor
- Pasta med köttfärssås

Priset är 77 kr inklusive salladsbord (ordinarie pris 85 kr). **Senast den 5:e januari vill jag veta om ni ska äta där och vilken rätt ni önskar.** Det är bra om alla förbokat så att vi kan göra ett så kort matuppehåll som möjligt (ca 50 min).

Boende och anläggning

Eftersom det fanns begränsat med lediga sportrum har vi också bokat två stugor som ligger nära skidstadion och Cafe Ripan samt 8-bäddsrummet Älgen (på sporthotellet). Vi bor i 2, 3 och 4 bädds rum med dusch. Stugorna har 5 bäddar dusch och toalett. 8-bäddsrummet har toalett och dusch i korridor. Som bokningsläget ser ut just nu räknar jag med att det blir 4 personer som bor i

varje stuga och i 8-bäddrummet. I 3 och 4-bäddrummen blir det 3 personer. Antalet 2-bäddrum är begränsat.

Du ska själv ta med lakan och handduk och de som får boende på Hotellet ska själva städa rummen på avresedagen. De som får boende i stugorna slipper städning då vi betalat för detta. Mot en extra kostnad går det också att få rummet städad av hotellets personal. Beställning och betalning för rumsstädning gör du i så fall i hotellreceptionen. Vi har gjort ett förslag till rumsfördelning efter vad vi hittills fått in som önskemål.

Vallningsrum, torkrum för kläder, bastu m.m.

Vallningsrum, förvaringsrum för skidor, torkrum, bastu och konferensrum finns i källarplanet.

Mat

Huvudmåltiderna intas i hotellets matsal och utgörs av traditionell husmanskost. Eventuell matallergi måste meddelas vid anmälan så att hotellet kan meddelas i förväg.

Mattider:

- Frukost 07.30 – 09.00
- Lunch 12.00 - 14.30
- Middag preliminärt kl 18.00

Vi kommer att någon gång också att åka till affären i Sysseleback om någon vill handla frukt, godis etc.

Utrustning/vallning

Några dagar före lägret kommer Längdskidspecialisten (Jan Flodin) att meddela vad för **vallning** som blir aktuell. Informationen kommer att finnas på www.langdskidspecialisten.se och på Hestras hemsida. Det är en fördel om ni har färdigvallade skidor till torsdagspasset.

Ni som behöver hjälp att gå igenom er skidutrustning eller komplettera utrustningen kan ta kontakt med Längdskidspecialisten. Öppet måndag-torsdag 17.30 – 20, lördagar 9 – 13 eller överenskommelse.

Längdskidspecialisten

Svanvägen 13

504 75 Borås

Tel. 070-861 02 01. Mail. ekas.flj@telia.com

Träningspass med instruktion

Deltagarna delas in i grupper efter färdighet. Anneli Heden, John Flodin och Jan Flodin kommer att svara för teknikträningen och instruktioner.

När vi kommer upp till Långberget på torsdagen så fördelar vi rummen och de som så önskar ger sig ut i spåret med fri åkning. Från ca 16.30 kommer Jan och Anneli att finnas vid skidstadion för gruppindelning och det första teknikpasset för de som så önskar. John Flodin kommer att hjälpa juniorerna/ungdomarna och de mer kunniga åkarna.

För övriga dagar får ni tider vid uppresan.

Spårkort

Spårkort för 4 dagars åkning (torsdag-söndag) kostar 260 kr vilket vi har förbetalt för 37 st deltagare till Långberget. Kostnaden för spårkort tillkommer och betalas till Hestra IF när vi kommer upp till Långberget.

Avbokning

Hestra IF har fasta utlägg för resan. Om du av någon anledning inte kan åka med så vill vi

naturligtvis hjälpa till att lösa kostnaden för avbokningen men om vi inte lyckas sälja din plats till någon annan kan du inte räkna med att återfå lägerkostnaden.

Välkommen med till Långberget!

Långbergets skidanläggning ligger i Sysseleback i norra Värmland på 630 meters höjd över havet. Anläggningen har upp till 63 km preparerade skidspår (varav 8 km är elljusspår med konstsnöanläggning). Mer information om Långberget finns på hemsidan www.langberget.se och ett preliminärt program för lägret följer nedan.