FOLKSAM CUP 2026

Mot Torsby – tillsammans för Dalarna! 💛💙🤍

Årets cuphelg närmar sig – Folksam Cup i Torsby!
Det här är en av säsongens absoluta höjdpunkter. För några av er är det sista ungdomscupen, för alla är det en chans att representera Dalarna i Folksam Cup – och göra det tillsammans som ett lag.
Vi ser verkligen fram emot att åka iväg med er och skapa en helg fylld av gemenskap, energi, mod och skidglädje. Här nedan hittar du all praktisk information inför avresan.

Var med på vårt digitala åkarmöte: **Onsdag 18/2 kl. 20.00** Länk till mötet

RESA – Gemensam bussresa torsdag 26/2 - var i god tid.

10.00	Falun	Falun resecentrum Gate 1
10.20	Borlänge	Resecentrum
11.00	Leksand	Circle K
11.50	Mora	Ica Maxi parkeringen
12.50	Malung	Busstationen

Ingen matstopp – ta med lunch om du har lång resväg.
Hemresa söndag ca 15.00 efter prisutdelning. Vi åker buss hem tillsammans.

ANKOMSTDAGEN – ankomst till Torsby ca 14.00

- Lämna bagage i idrottshallen
- Buss till stadion
- Samling + lämna in tävlingsskidor
- Provåka banan

16.00 Officiell träning
Ha träningskläder lättåtkomliga.
Vi går (10–15 min) tillbaka från stadion till boendet – ta med ryggsäck.
Efter incheckning: middag + invigning.

BOENDE OCH DUSCH
Under Folksam Cup gäller samma upplägg för alla åkare. Alla bor tillsammans med distriktet under hela helgen och alla ska ha samma förutsättningar. Det är därför inte tillåtet att bo på annat håll eller att lämna boendet utan att det är avstämt med ansvarig ledare. Om något särskilt behov finns skall vårdnadshavare i god tid innan kontakta cupsamordnare Dan Stolt för ev dispens.

Vi bor tillsammans i klassrum (luftmadrass max 90 cm) och tjejer och killar kan bo tillsammans.
Duschar finns i idrottshallen och skidstadion ligger ca 10–15 min gångväg från boendet.

MÅLTIDER
Alla måltider serveras på skolan. **Nötförbud gäller hela helgen.**
Ta med egen extra energi (bars, dryck etc.).Vi fixar även enklare mellanmål.

UTRUSTNING OCH VALLNING

- 1 par tävlingsskidor (märks och lämnas in på plats)
- 1 par uppvärmningsskidor

Gemensam vallning för tävlingsskidor. Träningsskidor vallas hemma.

FOLKSAM CUP 2026

TÄVLINGARNA – *körs i fristil.*
Fredag – Tekniksprint 1 150 m
Lördag – Prolog + jaktstart 2000 m / 5000 m
Söndag – Stafett (par eller lång) *Ledarna tar ut stafettlagen enligt DSF:s riktlinjer.*

OFFICIELL INFORMATION
Folksam Cups hemsida

KOMMUNIKATION
För kommunikation aktiva och ledare emellan kommer vi använda WhatsApp under helgen.

TÄVLINGSKLÄDER
Distriktet lånar ut tävlingsdräkter, västar och mössor. I övrigt använder ni era egna skidkläder.
Ta med Dalarna-pannband/mössa ni som redan har.

VID EV SJUKDOM UNDER CUPHELGEN
Om någon blir sjuk under helgen samarbetar ledare och vårdnadshavare kring lösning och hemresa.

PACKNINGSLISTA
*Här har vi listat sånt som är bra att ha med sig. Men självklart tar du med det du vet att **du behöver**.*

- Luftmadrass/liggunderlag (max 90 cm), kudde/lakan, sovsäck/täcke
- Handduk och toalettsaker
- Underställ, strumpor etc – flera ombyten
- Skidor, stavar, pjäxor (ev reservstavar) Skid- och stavfodral rekommenderas
- Överdragskläder - plus varm jacka och varma skor
- Skidglasögon
- Handskar – flera par
- Vätskebälte inkl det du vill dricka och **extra energi,** bars etc.
- Sovkläder (hörlurar/öronproppar – kan vara skönt vid många i samma klassrum)
- Kläder till övrig tid
- Innetofflor/skor (brukar vara kallt på skolgolv)
- Ryggsäck att ha ombyte och annat i, till och från tävlingsplatsen

Nedan följer Dalarnas Skidförbunds riktlinjer. De är framtagna för att säkerställa att alla åkare och ledare har tydliga ramar och en trygg cuphelg.

FÖRVÄNTAN PÅ DIG SOM ÅKARE

- Att heja på alla och inkludera lagkompisarna
- Att representera Dalarna på ett trevligt och ansvarsfullt sätt
- Deltagaren skall visa respekt för ledare och övriga deltagare
- Deltagaren skall följa de ordningsregler och instruktioner som ledare upprättar
- Deltagaren 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 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
- Deltagare som bryter mot uppsatta regler kan avvisas från cupen

FÖRVÄNTAN PÅ LEDARNA

FOLKSAM CUP 2026

- Behandla alla deltagare rättvist och med respekt
- Ansvara för att det är lugnt på boendet och att förhållningsreglerna respekteras
- Att hålla koll på och kommunicera ut tider och viktig information till deltagarna
- Se till att alla mår bra och är sedda
- Ansvara för uttagning till stafetterna
- Delta i lagledarmöten
- Förtäring av alkohol är inte tillåtet

LEDARTEAMET

Vi ledare finns här för er åkare. Vårt uppdrag är tydligt – tillsammans med er ska vi skapa en så bra, trygg och minnesvärd tävlingshelg som möjligt, där alla mår bra och känner sig sedda. Varje åldersklass har en utsedd ledare som har extra koll på det som gäller för just den klassen. Vi finns nära er under hela helgen – för pepp, stöd, struktur och närvaro. Tveka aldrig att komma till oss under helgen om något känns oklart, nervöst eller bara behöver pratas om.

Har du eller din vårdnadshavare frågor eller vill meddela oss något inför helgen, hör av er!

Dalarnas ledarteam Folksam Cup:

Dan	Stolt	dan.stolt@gmail.com	070-2884897 Samordnare
Mattias	Ström	mattias75@live.se	
Ida	Rydén	ida.mj.ryden@outlook.com	
Kajsa	Limby	limbykajsa@gmail.com	
Maya	Rennermalm	maya.rennermalm@outlook.com	
Nora	Nordlund	nordlundsnora06@gmail.com	