Program Alläger i Grönklitt 2026

Orsa Grönklitt

Även i år har intresset för att delta på Allägret varit stort och ca 190 ungdomar är anmälda till lägret. Vi är väldigt glada över det stora intresset! För att lägret ska gå så bra som möjligt uppmanar vi er att komma i tid till träningarna, lyssna på ledarna och vara förberedda med kläder och utrustning inför varje pass. Stanna hemma vid sjukdomssymptom, om någon blir sjuk, avbryt träningen.

Lördag 26 September

Inkvartering från kl. 09.00

Registrering och inkvartering i stugor vid Receptionen Grönklitt. Receptionen öppnar kl. 8.45.
En klubbledare hämtar ut klubbmärkta kuvert med stugnycklar. (alla kanske inte får tillgång till stugorna direkt på morgonen). Kom ombytta i träningskläder för aktiviteter utomhus.

10.00 Träning I

Samling Skidstadion 11–16 åringar i respektive årsgrupp vid skyltar. Ca. 190 ungdomar kommer att delas in i åldersgrupper.

11-åringar (2016): Spänst, styrka & snabbhet
12-åringar (2015): Styrka, snabbhet & spänst
13-åringar (2014): Skidgång
14-åringar (2013): Skidgång
15-åringar (2012): Rullskidor, Klassisk
16-åringar (2011): Rullskidor, Klassisk

Vi vill att föräldrar/ledare deltar som hjälpledare under samtliga träningspass. Utöver det så vill vi att en ledare/förälder från varje klubb skall finnas på skidstadion så att ledare lätt och fort kan få tag i någon klubbansvarig vid ev. skada bland ungdomarna under samtliga träningspass.

Lunch enligt egen bokning från 12.00

11–12 åringar (2016–2015) äter kl. 12.00
13–14 åringar (2014–2013) äter kl. 12.20
15–16 åringar (2012–2011) äter kl. 12.40

Mellanmål **medtag egen lämplig mat & dryck.**

15.00 Träning II

Samling Skidstadion

11-åringar (2016): Skidgång
12-åringar (2015): Skidgång
13-åringar (2014): Spänst, styrka & snabbhet
14-åringar (2013): Rullskidor, klassisk
15-åringar (2012): Löpning distans + Spänst, styrka & snabbhet
16-åringar (2011): Löpning distans + Spänst, styrka & snabbhet

MIDDAG **enligt egen bokning från 17.00**
Obs för att undvika trängsel i restaurangen äter de yngsta först.
11-12 åringar (2016-2015) 17.00
13-14 åringar (2014-2013) 17.20
15-16 åringar (2012-2011) 17.40

Information om Skiteam ungdosmcup

Samling vid Rovdjurscentret
13-14 åringar (2014-2013) 18.00
19.00 Föräldrar till 2014 – 2011 är välkomna för information om cuperna

KVÄLLSMÅL **medtag egen lämplig mat & dryck.**

Söndag 27 september

07:00-08:30 Frukost enligt egen bokning

9.00 Träning III
Samling Skidstadion

11-åringar (2016): Stationer/hinderbana
12-åringar (2015): Stationer/hinderbana
13-åringar (2014): Myrträning
14-åringar (2013): Myrträning
15-åringar (2012): Myrträning
16-åringar (2011): Myrträning

Städning av stugorna. Föräldrar/Ledare ansvariga för avsyning av stugorna. Kolla av med receptionen om du/ ni kan ha kvar i er stuga efter lunch.

LUNCH enligt egen bokning från kl. 12.00

UTRUSTNING
Lakan
Handduk
Myrkläder och plastpåse (13–16 år)
PS. Myrkläder tas av utanför stugorna
Personliga tillbehör
Namnmärkta träningskläder och löparskor
Namnmärkta skidgångsstavar för skidgång 11–16 år. Midjehöjd eller ev. något längre.
Rullskidsutrustning Klassisk för 14–16 åringar (2013–2011)
Namnmärkt vattenflaska/vätskebälte – lämplig dryck.
Mellanmål & kvällsmål

Vid frågor kring lägret ring Julia Limby 070-658 70 82
eller Ida Garfvé 076-79 56 881
Vid frågor kring administration ring DSF kansli tel. 072-240 48 00
e-post: dalarnas.skidforbund@dalaidrotten.se

Välkomna till Grönklitt
Önskar Dalarnas Skidförbund