



Pakkeliste og vigtig info om skituren

Afgang: Lørdag d. 8./2. kl. 04:00 fra klubben i Ørum - Kom i god tid!!!

Der er åbent i klubben fra kl. 21, så det er muligt at komme og hænge ud.

Hjemkomst: Lørdag d. 15./2. ca. kl. 15:30 ved klubben i Ørum.

- Husk at få styr på dette inden vi tager af sted -

- Tjek op på, at jeres egen familieulykkesforsikring dækker **hjemtransport ved skader opstået ved skiløb.**
- Aftal afhentning med dine forældre, når vi kommer hjem.

Det her skal du have med:

- **PAS (MEGET VIGTIGT)**
- **Eget BLÅT sygesikringsbevis. (Hav gerne en seddel med mors eller fars navn og CPR-nr. liggende sammen med kortet)**
- Sengelinned (der er dyner og puder i hytterne)
- Stor madpakke til turen derop (Vi er først fremme sent lørdag aften)
- Lommepege (Svenske kroner eller kort)
- Fritidstøj (ikke for meget!)
- Toiletgrej
- Håndklæder
- Badetøj (Hvis man vil i svømmehallen)
- Viskestykker
- Hyggeting - kort, spil, evt. andet.
- Kamera – evt. Gopro (hvis du har.)
- **Varmt skitøj** – hvilket vil sige:
 - Skiundertøj
 - T-Shirt
 - Evt. joggingbukser
 - Fleece trøje
 - Skibukser
 - Ski-jakke (evt. soft shell)



- Halstørklæde
- Varme sokker
- Vanter (Hav gerne flere par med)
- Skibriller
- Ulden sweater (Til hvis det bliver rigtig koldt)
- Elefanthue (Til hvis det bliver rigtig koldt)
- Skibriller
- Hjelm (kan lånes af os)
- Rygskjold (Hvis du deltage i snow-park undervisning)

Pak i bløde sportstasker – det gør det lettere at udnytte bagagepladsen i bussen optimalt.

Eget udstyr: Det er muligt at medbringe sit eget ski/snowboard-udstyr i bussen – dette vil vi gerne vide senest på infomødet d. 17/1 på tlf. 27 22 43 48.

Vi bor på: Idre Fjäll, S-790 91 Idre, Sverige

Nyttige links:

Tjek snedybder og mange andre ting:

https://www.idrefjall.se/dk/?gclid=EAlalQobChMIjd7cyuyOgwMVXACiAx3BswtCEAAYASAAEgLiJfD_BwE

Eller på Idre Fjälls Facebook side: <https://www.facebook.com/idrefjall>

Den mest pålidelige vejrmedling findes på: <https://www.yr.no/nb/værvarel/daglig-tabell/2-7115307/Sverige/Dalarnas%20län/Älvdalens%20kommun/Idre%20Fjäll>

Ansvarlige for turen: Andreas Høyer

Tlf: +45 27 22 43 48

Øvrige medarbejdere: Sean Bosman, Sofie Johnsen, Thomas Lindgaard, Alfred Kjeldsen og Nicklas Bøgelund.

Har du brug for yderligere information om turen - eller hvis du har brug for at komme i kontakt med os under turen, kan du altid ringe til os. (Vær tålmodig, hvis du ringer mens vi er ude på ski – det tager tid at pakke telefonen ud af en ski-jakke, men vi skal nok ringe tilbage hurtigst muligt.)

Velkommen til Infomøde om Skituren

Medarbejdere på turen er:

Andreas Høyer Thomas Lindgaard Nicklas Bøgelund Alfred Kjeldsen Sofie Johnsen Sean Bosman



Afgang fra Ørum

Lørdag d. 8./2. kl. 04:00

Kom i god tid!!!

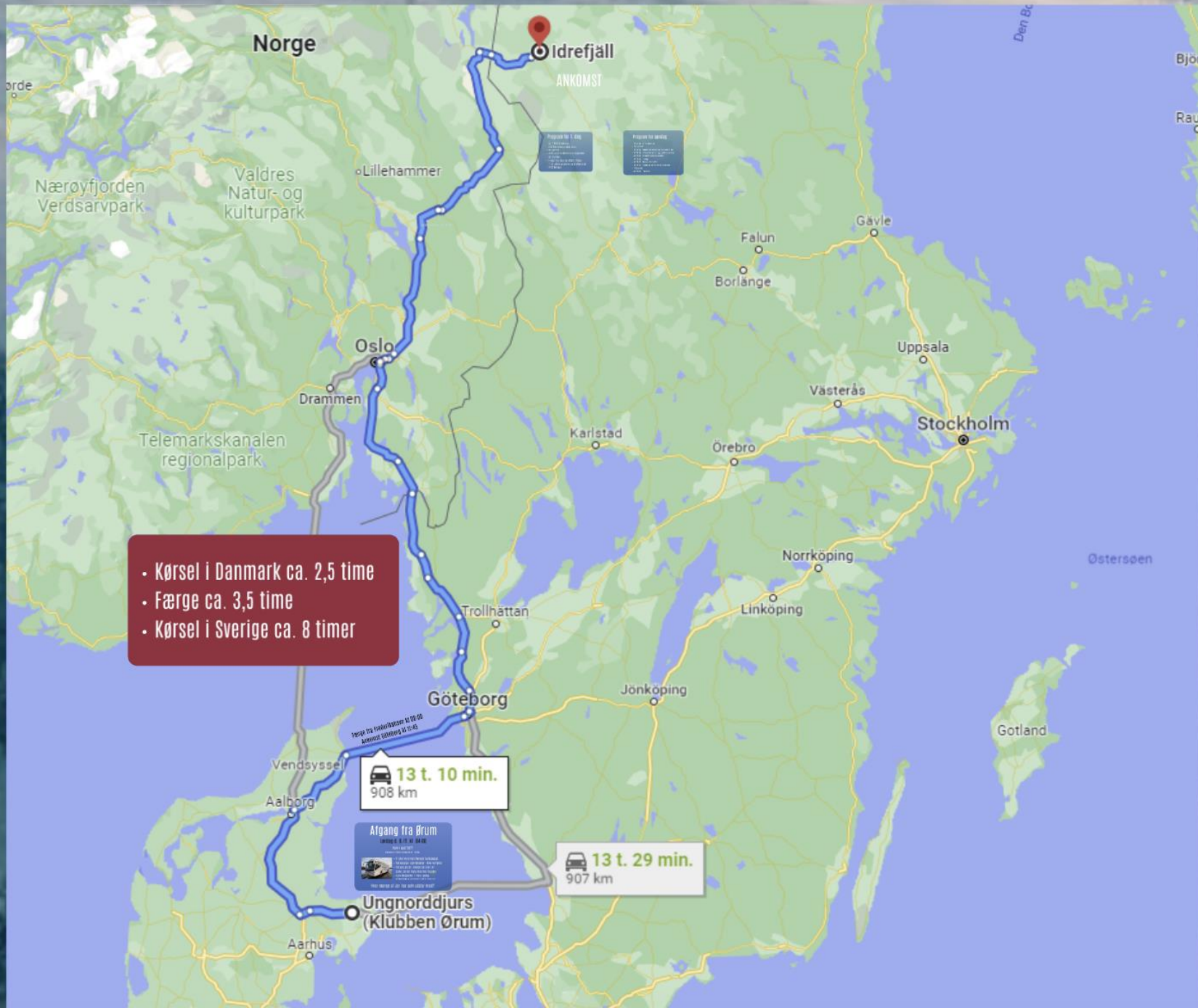
Klubben er åben fredag fra kl. 20:00.



- Vi skal køre med Nørager turibusser
- Pak bagage i sportstasker - Ikke kufferter
- Pak pas og evt. skrøbelige ting i en taske, du kan have med ind i bussen
- Husk Madpakke til hele lørdag
(Forplejning under ud- og hjemrejsen er man selv ansvarlig for.)

Hvor mange af Jer har selv udstyr med?





ANKOMST

- Indkvartering i lejlighederne
- Udlevering af basispakke til morgenmad og madlaving
- Godnat og sov godt



Program for søndag

- kl. 07:30 - 07:45 Vækning
- Morgenmad
- kl. 08:30 - Mødes ved lederhytten omklædt til ski
- kl. 09:00 - Afhentning af ski- og snowboard udstyr
- Kl. 09:30 - Skiskole fordelt på Niveau
- Kl. 12:30 - Frokost
- kl. 13:30 - Skiskole fortsætter
- kl. 17:00 - Indkøb og udlevering af aftensmad
- Aftensmad
- kl. 20:30 - Skimøde



Skiskole

For begyndere og let øvede

Obligatorisk for alle 1. og 2. gangs skiløbere/boardere.

Hvis man **ALDRIG** har været på skitur før, vil vi klart anbefale at man **lærer at stå på ski** frem for snowboard

For de rutinerede

- Snow-Park undervisning (Kræver brug af rygskjold)
- Off-Pist undervisning
- Finpudsning af teknik



Idre Fjäll



Nedfarter SLOPES

VÄST	OST
1	19
2	27
3	30
4	28
5	20
6	42
7	43
8	44
9	45
10	46
11	47
12	48
13	49
14	50
15	51
16	52
17	53
18	54
19	55
20	56
21	57
22	58
23	59
24	60
25	61
26	62
27	63
28	64
29	65
30	66
31	67
32	68
33	69
34	70
35	71
36	72
37	73
38	74
39	75
40	76
41	77
42	78
43	79
44	80
45	81
46	82
47	83
48	84
49	85
50	86
51	87
52	88
53	89
54	90
55	91
56	92
57	93
58	94
59	95
60	96
61	97
62	98
63	99
64	100

Fakta Idre Fjäll

- Nedfarter 40 st
- Liftar 27 st
- Total pistlängd 28 km
- Total åkyta, preparerade nedfarter 1 000 000 kvm
- Liftkapacitet/timme 25 500
- Största fallhöjd 304 m
- Brantaste nedfart, Chocken 46° lutning
- Längsta nedfart 2 800 m
- Preparerade skidspår 82 km
- Rör till snökanoner 40 km
- Snötilverkningskapacitet 60 000 m /dygn
- Uthyrningsskidor 5 000 par



Afstand til Centrum: ca. 250 m

Afstand til Piste: 15 - 50 m



Det optimale er 8 personer i hver lejlighed

Afstand til Centrum: ca. 250 m

Afstand til Piste: 15 - 50 m





- Vi har selv det meste mad med hjemmefra
- Det udleveres i lederhytten
- Og tilberedes i de enkelte hytter
- Mælk, brød, tilbehør m.m. købes i ICA (Vi skal nok betale)



MENU

Spaghetti med kødsovs



Ingredienser

500 g.	oksekød 3-6% fedt
1 stk.	hakket løg
1 håndfuld	sauteede champignon
2 ind.	pressede hvidløg
2 dl.	hakkeede tomater
oregano, basilikum, salt og peber efter smag	

Tips: Det haks det er vec champign. gryden indt. gyldne (2-3 r. tilsættes og re tilsættes krydd.

Spagetti koges ef ken.
Tips: Det er en utrolig nem ri den smager super godt. Champignonerne kan un

The Danish Collection

Koteletter fra en gr i fad med ris



Ingredienser

500gram	Svinekoteletter
2	spik.
2	Log
1 glas	Champignon
1 dl.	Tomatpure, koncentreret
2 tsk.	Paprika
2 dl.	Fløde 9%
Salt, Peber efter behov	

Fremgangsmåde
Hak løg og sv svits i lidt ol og paprika minutter.
Tilsæt flo smages

Carbonara

- Læg baconskiverne i en kold pande og steg dem - først 2 min. ved kraftig varme og derefter ved jævn varme til de er gyldne og sprøde.
- Lad baconen dryppe af på et stykke køkkenrulle og del derefter den sprøde bacon i mindre stykker.

Spaghetti Carb.



Ingredienser

250 gram	Bacon
0.5 liter	Mælkefløde
Salt og Peber	
4 stk.	Eg
350 gram	Rivet ost

- Tør panden af, kom fløde, salt og peber panden og bring det i kog.
- Bland æggene og 75 gram af osten sammen i en skål.

Spaghetti

- Bring imens vand tilsat salt i kog i en stor tykbundet gryde. Kog spaghetti 8-10 min. til den er mør uden at være blød.
- Lad spaghetti dryppe af i et dørslag og kom den derefter tilbage i gryden. Vend og rør den varme fløde og dernæst bacon smag til.
- Server carbonaraen straks sammen med resten af osten.

Hakkebøf m/bløde og valgfrit tilbehør



Ingredienser

500 gram	Oksekød, hakket
2 spsk.	Hvedemel
1 tsk.	Salt
0.25 tsk.	Peber
100 gram	Margarine
4	Log

Valgfrit Tilbehør

Valgfrit tilbehør kunne fx. være bolgur, stegt tørskorpen, pommes frites, ris, et glas vand, eller rugbrød. Sørg i lederbysten **INDEN** går op og handler. Noget af det har vi på lager.

Fremgangsmåde
Løgene pilles, dele gyldne i halvdelen jævnlig omrøring
Oksekødet deles De vendes i mel erner. De brunes margarine og s vendes ofte. D løgene.

Panden koges kulor, smages den uden on

Wraps med kylling



Ingredienser

16 stk.	Tortillas
600 g	Hakket kylling
Grøntsager (efter eget valg)	
Hvidløgss dressing	
1 tsk.	Paprika
1 tsk.	Allround krydderi

Fremgangsmåde

Steg den hakkede kylling på en varm pande til den er færdig - tilføj undervejs salt (det der kan være mellem to fingre), paprika (1 tsk) og allaround krydderi (1 tsk).

Hak jeres selvvalgte grøntsager (gode eksempler: Spidskål, agurk, rød peber og gulrod)

Varm madpandekagerne i ovnen i et par minutter v 175 grader

Saml herefter de færdige komponenter til en dejlig wrap

Pitabrød med fyld efter eget valg



It kan eksempelvis være dsetun, skink-miler, stegt oksekød, sammen med forskel former for grøntsager.
It kan også være, at I har nogle madrester fra de andre dage, som vil være velegnet som fyld.



Hvad skal man have på?

Inderst:

Tætsiddende skiundertøj. Meget gerne i uld, da uld er et naturligt materiale, som tilpasser sig din krops temperaturudsving og holder på varmen eller skyder varmen væk alt efter behov.

Er du ikke til uld, så kan kunstigt materiale også bruges, bare det sidder tæt og er **svedtransporterende**. Du kan fx sagtens bruge en langærmet løbebluse.

Yderst:

Kodeord er: **Vind- og vandtæt og åndbart.**

Du bør aldrig have behov for at tage din skijakke af, hvis dit mellemlag og jakken er i orden.

Mellemlag:

Mellemlaget er det der holder dig varm, og kan varieres, alt efter temperatur og aktivitetsniveau. En **trøje med lynlås er optimal**, for så er den let at tage af og på.

Kan fx. være en **fleece trøje**, eller en **ulden sweater**

Skisokker:

Sokkerne skal være **uden sømme og andre ujævnheder**. Og skaffet skal være så langt, at det går op over støvlekanten.

Ellers kommer det til at gøre AV! når de bliver presset sammen i støvlen.



Skileje

Skal bestilles i aften.

Oplys:

- Navn
- Højde
- Vægt

Pakke

Slalompakke

Snowboardpakke

Hjelm

Junior

DKK 375,-

DKK 525,-

DKK 100,-

+16

DKK 475,-

DKK 635,-

DKK 100,-

Betaling for skileje kan ske i aften via **MobilePay til: 58116**

(Skriv: "Skileje og navn" i bemærkninger.)

Hvis du **ikke** skal leje udstyr gennem os, vil vi gerne vide det.



Skader og sygdom:

Skader:

- Man kan være uheldig, når man står på ski.
- Der findes lægeklinik i skicentret. De står for den første undersøgelse, og kan evt. sende os videre i systemet, hvis der er behov for det.
- Der vil ALTID følge en medarbejder med den unge, hvis der er brug for lægehjælp.

I **SKAL** sørge for at have:

- Det det BLÅ sygesikringskort (og oplysninger om mors eller fars navn og CPR-nummer.)
- En rejseforsikring, der dækker evt. hjemtransport (Også ved ski-skader)

Sygdom:

- Det er ikke unormalt, at enkelte bliver ramt af influenza el.lign. og må ligge i sengen en dag eller to i løbet af turen.



En lille bøn til Jer:

Til Jer unge:

HUSK: Mor og far er langt væk, det er begrænset hvad de kan hjælpe Jer med. **SÅ BRUG OS**, vi er der for det samme.

Til Jer forældre:

FORKLAR Jeres børn, at det er begrænset hvad I kan hjælpe med, og spørg dem om de har **snakket med os om det**.

RING TIL OS hvis I har brug for det (+45 27 22 43 48)



Huskeliste

Pak i sportstasker - IKKE i hårde kufferter

- Pas

- **BLÅ sygesikringsbevis.** (Og en seddel med mors, eller fars navn og CPRnr.)

- Sengelinned

- Viskestykker

- Toiletgrej og håndklæder

- Madpakke til turen der op.

- Lommepenge (Svenske kroner eller kort)

- Varmt skitøj

- Gode vanter og halstørklæde/halsedisse

- Tjek, at Jeres egen forsikring dækker ved skader opstået ved skiløb.

- Skibriller

- Rygskjold (Hvis du vil med til Snow-park undervisning)

- Fritidstøj - ikke for meget!

- Evt. badetøj.

- Hyggeting - kort, brætspil m.m

- Kamera. (GoPro el. lign.)



Hjemkomst til Ørum

Lørdag d. 15./2. ca. kl. 15:30

Parker venligst så bussen kan komme ind



Jeres opgave er nu:

- Bestille skileje (obs. på 16+ tillæg)
- Fortælle Andreas hvis man **IKKE** skal leje udstyr
- Aflevere en liste til Andreas med dem man ønsker at bo sammen med (bare 1 liste per lejlighed)
- Evt. finde en hjelm der passer
(Og tage den med hjem)

