



# Inbjudan till Race Camp Sälen

Lindvallen, 8 - 12 december 2017

*Mycket välkomna till ett fyradagars träningsläger på klassisk skidmark. Race Camp Sälen är årets stora nyhet på klubbens lägerprogram och vänder sig till åkare som är födda 2007 (U12) eller tidigare.*

## Vad är Race Camp Sälen?

Ett träningsläger där vi har organiserad träning i fyra dagar: lördag till tisdag, från morgon till kväll. Syftet med lägret är att få lägre sammanhållen kvalitetsträning och lyfta deltagarna till nya nivåer. Vi kommer att träna både i och utanför bana, alltså både utan och med käppar och morötter.

## Samarbete med landslagstränare.

Under Race Camp Sälen samarbetar vi med Nordlund Sports – ett företag som drivs av Jörgen Nordlund som bl a varit tekniktränare för Sveriges damlandslag och alpin damchef i Norge. Våra egna tränare kommer att samarbeta nära Nordlunds organisation och säkerställa att träningsdagarna får extra hög spets. Det kommer att bli tufft, jobbigt, utmanande men samtidigt ohyggligt kul för alla som vill vara med.

## Så här bor vi.

Vi bor i Timmerbyn i Lindvallen, i moderna, smålyxiga stugor för 10 personer. Därifrån är det ett kort avstånd till Ullabacken som blir vår huvudträningsbacke. Själva stugorna är 100 kvm stora och fördelade på två plan. 10 bäddar finns på övervåningen och på undervåningen har vi allrum och köksavdelning. Varje stuga har 4 sovrum, 2 duschar, 3 WC och en varm och go bastu. I köket hittar du spisen med ugn, mikro, diskmaskin, kyl, frys, kaffebryggare och en hemtrevlig brödrost.

Kolla in stugorna här: <https://www.skistar.com/sv/Salen/Boende/Boendeomraden/Lindvallen/timmerbyn/>

## Matfrågan.

Frukostgrejs är det enda du behöver packa med dig själv i matväg. Luncher och middagar äter vi nämligen på Experium - en hyggligt kort pjäxpromenad från stugorna i Timmerbyn. Matupplägget gör att vi kan ha 100% fokus på träning, vila, läxläsning och skidvård.

## Sängkläder och handduk.

Tips från coachen: packa med det.

## Resan dit och hem.

Till Sälen åker vi bil och vi uppmuntrar alla till samåkning. Har du plats över – hör av dig! Har du ingen plats – hör av dig! Enligt god gammal GSLK-sed får alla passagerare äran att sponsra bilföraren med 5 kr/mil.

Avresa sker fredag 8/12. Exakt tid kommer ni överens om med respektive bilförare. Hemkomst beräknas till sen tisdag kväll.

### Vad kostar det?

Att träna lördag till tisdag kanske inte fungerar för alla. Därför har vi en differentierad prislista. Priserna varierar beroende på antal dagar man vill stanna, ålder samt om man vill ha liftkort.

	4 dagar			3 dagar			2 dagar		
	Vuxen	13-17 år	7-12 år	Vuxen	13-17 år	7-12 år	Vuxen	13-17 år	7-12 år
Pris med liftkort	3664	3490	3072	3171	3033	2741	2663	2567	2401
Pris med Skistar All	2791	2791	2373	2487	2487	2195	2183	2183	2017

Prisexempel: Om man är 15 år, vill vara med i 3 dagar och vill ha ett liftkort, så kostar det 3033:-

### Vad ingår i avgiften?

Boende med slutstädning, träningsavgift, luncher, middagar (ej på avresedagen) och ev. liftkort.

### Äventyrsbad på Experium!

Vi har fått extra race camp-rabatt på äventyrsbadet och saunavärlden. 156:- (ord. 200:-) för vuxna, 125:- (ord. 165:-) för ungdomar 7-17 år och 75 :- för barn. Förboka badet genom att notera det i anmälningsmejlet.

### Snabbare anmälan är lika med trevligare.

Ju tidigare vi får in din anmälan, desto bättre kommer lägret att bli. Då är det nämligen större chans att vi lyckas pussla ihop ett boende där alla får plats i grannstugorna. Det blir våra hoods, liksom.

### Anmäl dig så här.

Skicka ett mejl till [info@goteborgsslalomklubb.se](mailto:info@goteborgsslalomklubb.se). I mejlet anger du följande:

1. Namn på samtliga deltagare
2. Personnummer på barnen/ungdomarna
3. Om deltagaren är aktiv/vuxen/tränare/ungdomstränare
4. Antal dagar ni vill delta och vilka (t ex 3 dagar, lör-mån)
5. Om ni behöver liftkort och vilken typ
6. Om ni har allergier och/eller behöver specialkost.
7. Om ni vill förboka ett besök i badet eller saunavärlden

### Viktigt datum: 18 oktober.

Din anmälan vill vi ha senast 18 oktober. Avgiften betalar du in på plusgiro 410 96 94-2, senast 27 oktober.

### Träningsprogram.

Sista detaljerna i programmet spikar vi några veckor innan avresa. Den som vill förbereda sig redan nu kan börja tänka SL, GS och kanske lite SG. Detaljerad info om detta kommer lite senare.

### Har du frågor?

Michael Schultz 0708-118411  
micke.gslk@gmail.com