



Ramundberget - Bruksvallarna 7-10 december

Nu börjar det närma sig med stormsteg, årets läger i Bruksvallarna/Ramundberget.

Datumen är 7-10/12-2023 och även i år så förläggs boendet till Ramundberget. För er som var med i fjol så är det samma stugor som sist. Stuga A och stuga C Skarsgården med mycket hög kvalitet och nära skidspåret. Se mer info på länken nedan.

<https://boka.skarsgarden.se/sv/stugby/1683007/skarsg%c3%a5rden/detaljer>

Boendet:

- Stuga A 12 bäddar, stuga C 10 bäddar (totalt max 22 platser)
- Fördelningen var man bor kommer att ske innan ankomst.
- Kostnad 950 kr. inkluderar boende samt städning. Kostnaden kan sjunka om vi blir mer än 15 personer.
- Bindande anmälan via Swisch: 123 696 27 81 Märk med namn. Betalning sker senast 30/11-2023.
- Sänglinnen och handduk medtages

Transport:

- Sker i bilar, och ordnas mellan klubbmedlemmarna. Vid frågor eller funderingar så ta kontakt med de "äldre" medlemmarna

Spårkort

Kan man köpa på plats eller på webben. Priser kommer uppdateras på hemsidan (försäsong när vi är på plats så lite dyrare)

<https://www.ramundberget.se/information/liftkort/vinter/>

Mat:

- Självhushåll är det som gäller med såväl frukost som lunch / middag. Lunch finns att köpa på Hotellet i Bruksvallarna eller i Ramundberget

Träning:

- Lägre är för alla oavsett ambition eller vilken nivå man ligger på
- Vi har inga gemensamma tider eller uttalade pass, men som alltid så hittar man sin grupp som åker på samma nivå i just det passet
- Har man önskemål om tekniktips eller filmning så prata ihop er på plats
- Tidigare år så har vi kört 2 pass per dag, och det kan hända att någon grupp väljer att ta bilen till annan anläggning för lite variation, intervall eller ett längre pass. Träningsplanering är upp till var och en då alla har olika målsättning

Övrigt:

- Känner du dig det minsta hängig eller sjuk så stannar man hemma. Vi följer FHM's rekommendationer och kommer vara noggrann med handhygien inne i stugorna
- Bruksvallarna erbjuder även teknikträning, även om de mer erfarna åkarna kan hjälpa till med tips & trix bara man själv är lite på.
- Se mer info om skidåkning i Bruksvallarna på: <https://www.bruksvallarna.se/vinter/langdskidakning>

Mvh Per & Lennart