

## Välkomna till Arjeplogslägret 30/8 - 1/9-2024

I år är vi 34 deltagare (14 aktiva och 20 medföljande) och vi ryms därför att bo alla på samma ställe. Jättekul!

Här nedan finner du information om lägret. Om du har någon fråga kontaktar du ditt barns tränare.

**Viktigt** - Inga djur i lägenheterna är tillåtna.

### Mat och matlag

Vi hyr tillhörande restaurang med fullständigt kök. Där kommer vi att laga mat gemensamt och kunna samlas för aktiviteter med mera.

Tillsammans kommer vi att laga/fixa

- Fredag – kvällsfika from ca 20:30
- Lördag – frukost start ca 07:30-08:00, middag 18:00 och kvällsfika ca 20:30.
  - Lunchen ansvarar du för själv. Ett tips är att ha den redo i bilen när ni kommer tillbaka från turen upp till Pieljekaise (se träningsprogram nedan). Se även till att ha någon smörgås och dryck med till turen.
- Söndag – frukost 08:00-08:30 och avslutning och städ ca 11.00, sedan hemfärd i egen bil.

Observera att tiderna är cirkatider. Vi meddelar alltid tid på plats.

Matlagen ansvarar för att ställa fram/laga måltiden. I år kommer vi att sätta ihop matlagen på plats i Arjeplog.

### Boende

Vi bor i centrala Arjeplog. Adressen till boendet är Lugnetvägen 18. Den som anländer först kvitterar ut nycklarna till samtliga genom att ringa till Rut Georgsson (tel 070 7204241) som tar emot oss. Vi har tillgång till boendet till 13:00 på söndag, det går bra om man vill duscha efter träning på söndag förmiddag.

Lägenheterna innehåller ett enklare kök (trinett) och dusch samt wc. Sängkläder och handdukar ingår och finns i lägenheterna.

Vi bäddar själva men städning ingår till rummen. Vi grovstädar själva, det vill säga diska, bädda av och ta ut sopor. Restaurangen städas av oss alla gemensamt.

### Träningsprogram

#### Fredag

kl 18.00: Samling för alla på Simloc. Middag har man ätit innan man kommer dit.

kl 18:30: Träning

Grupp blå och grön – Kortare löpning med utgångspunkt från restaurangen vid hotellet på Lugnetvägen, styrka, smidighet. Passlängd cirka 1 timme.

#### Lördag:

Kl 8:30 avfärd från Arjeplog till Jäkkvik. Samling före avfärd vid hotellet på Lugnetvägen. Pieljekaiseturen cirka 13 km t o r. Mer detaljer om färdväg kommer att finnas på plats.

Grupp blå och grön genomför turen tillsammans med föräldrar och tränare. Fart och längd avgörs av individen.

Eftermiddag: Träning ca 16:00

Grupp blå och grön: Stafetter, snabbhet. Passlängd 1 timme.

#### Söndag:

09:00: Träning

Grupp blå och grön : Samling vid Lugnetvägen 09:00. Skidgång på Silverhatten. Passlängd 1-1:30 timme

#### **Utrustning för grupp blå och grön:**

- Kläder och skor för löpning och uteträning. Tänk på att ha med flera ombyten.
- Till Pieljekaiseturen - förstärkning med underställströja, vind-/regnjacka, handskar och mössa. Midjeväska/lätt ryggsäck för vätska och macka.
- Till lördagens eftermiddagspass är det bra med ett torrt ombyte.
- Skidgångsstavar.
- Föräldrar: Kaffetermosen är bra att ha med uppe på fjället.
- Skavsårstejp/plåster.

Vid frågor, kontakta Josefina Unger på telefon 0732633924

#### **Lägenhetsfördelning Simloc 2024**

Lägenheterna är fördelade per familj enligt nedan.

Bäddar 140 cm	90 cm	160 cm	passar för upp till	GÄSTNAMN
Rumsnr:				
9	2		2 personer	Iris Åström + 1
3	2		2 personer	Tilde Dahlbäck + 1
4	2		2 personer	Gustav och Johan Samuelsson
6	2		2 personer	Lukas Andersson +1
7	2		2 personer	Emil Aarethun Unger + Josefina Unger
8	2		2 personer	Sonja Sars + 1
11		2	4 personer	Stella, Love och Johan Strand
21	2		4 personer	Edvard och Ebba Nordsten + 2
22	2		4 personer	Selma Bågesund + 2
27	2		4 personer	Alicia Larsson och Therese Nilsson + 3
25	2		4 personer	Elin och Milly Lundström + 2