

Info EM/JVM/UEM Finland mars 2025

Resan

Ni är själva ansvariga för att ta er till och från Boden på egen bekostnad.

Förslag nattåg fredag 14/3 anländer kl. 05:45 15/3, upphämtning tågstation och transport till förläggning och frukost.

Hemresa 23/3 nattåg från Boden avresa kl. 22:18

Från Boden reser vi i minibussar.

Tisdag 18/3 tidigt åker sex seniorer (stafettlagen), Monica, Martin, Sture och Håkan L.

Onsdag 19/3 kl 07:00 åker övriga från Boden.

Återkomst till Boden söndag kväll 23/3, då vi åker hem efter tävlingarna (ca 4,5 h restid)

Pre camp Boden 14-18/19 mars

Boende på logement och alla måltider (kostnadsfritt) i militärrestaurangen. Lakan ingår.

Ankomst möjlig från fredag 14/3 kväll.

15/3 lördag tävling Pagla (anmälan i Eventor)

16/3 söndag tävling Pagla (anmälan i Eventor)

17/3 träning på spårsystem/skidtestning vilket ska göras inför Finland

18/3 träning på spårsystem/skidtestning vilket ska göras inför Finland

Boende Finland

Holiday Aneen (aneenloma.fi), Huvudbyggnad och semesterhus. Handdukar och lakan ingår.

Vi äter frukost, middag och kvällsmål på boendet (som ledarna betalar). Vi kommer ha med en egen kock som har huvudansvaret, men alla ska vara beredda på att hjälpa till med kökssysslor. Har ni mat allergi så meddela Monica i god tid innan avresa.

Lunch äter vi på tävlingsarenan. Alla betalar själva och seniorerna tar kvitto. Övriga så dras det av på avgiften.

Fördelning kökssysslor, byte kl 12:

Tis-ons	seniorlagen	Ons-tor	övriga seniorer	Tor-fre	Jun tjejer
Fre-lör	Jun killar	Lör-sön	ungdomar		

Avgift

Juniorer har en avgift på 1 000 kr. Ungdomar har en avgift på 8 500 kr.

Kontakt/info

Vi kommer starta en Messenger grupp ”SkidO Finland” som vi ska använda för kommunikation.

Martin Hammarberg	Seniorcoach	+4670 309 72 13	
Frans Wickbom	Juniorcoach	+4670 395 4930	
Tomas Yngström	Ungdomscoach	+460 381 00 07	
Sture Olsson	Vallachef	+4670 522 56 92	
Monica Johansson	Mat ansvarig	+4670 567 40 99	monica.johansson@afhs.nu

Ett andra utkast

Anvisningar skidförberedelser

Skidorna ska vara rengjorda från fluor enligt riktlinjerna

<https://orientering.sport/skio/faq-ban-of-fluorinated-waxes-in-skio/>

Vallaförberedelser:

Skidorna skall vara nyslipade med en rak slip i temp spannet

ca $-+0^{\circ}/-7^{\circ}$ C

De skall även vara mättade blå Rex motsv Fluorfi valla och provåkta.

Om flera skidor medförs!

Kallföresskidorna skall vara vallade med en paraffin, temp ca: $- 10^{\circ}$.

Varmföresskidorna i det fall ni har sådana, vallas med ett noll paraffin.

OBS: skidorna skall ej vara sicklade vid ankomst till tävling.

Träningskidor inför Modell event ska vara sicklade.

Tillvägagångssätt, mättning av nyslipade skidor:

Dra av skidorna 2 till 3 varv med en fin fibertext duk (brun, inköps på färgaffär)

Borsta skidorna ordentligt (stål och nylon)

Värm in 6 lager med $-+0^{\circ}/-5^{\circ}$ paraffin, **flödigt**

Sickla bort paraffin och borsta skidorna

Värm in 6 lager med $-5^{\circ}/-10^{\circ}$ paraffin, **flödigt**

Sickla bort paraffin och borsta skidorna

Värm slutligt in ett slittåligt paraffin

Låt skidorna stå över natten (om möjligt)

Sickla av skidorna, lägg på dagens valla och provåk skidorna ca 1 mil

Lägg på paraffin enligt punktsats; vallaförberedelser

Frågor ring service ansvarig Sture Olsson, tfn 070-522 56 92