

Information ICA Cup 2019

Hej alla föräldrar och ungdomar! Det är otroligt vad tiden går snabbt och nu åker vi snart iväg för årets riksfinal i Bollnäs! Här kommer lite praktisk information runt tävlingshelgen.

Resan: Vi åker med bussbolaget Lestanders Buss. Första påstigningen sker torsdag 7 mars **kl 8:00** i Skellefteå, vid skidstadion. Bussen rullar sedan vidare till Umeå, IKEA bussparkering för nästa påstigning **kl 10:00**. Därefter rullar vi mot Bollnäs! Vi kommer att stanna i Sundsvall för att äta lunch och räknar med att vara framme i Bollnäs på eftermiddagen. Väl framme i Bollnäs kommer vi att åka direkt upp på skidstadion för att prova banorna inför fredagen och för att väcka kropparna efter några timmars resande. Därför är det viktigt att träningskläder finns lättillgängliga och att skidorna är avsicklade för att enkelt komma ut på spåren. Sedan kör bussen oss till skolan där vi kommer att bo och äta. Middag serveras 16.30-18.30 på torsdagen. Hemresan startar efter prisutdelningar och lunch på söndag ca **kl 15:00**. Vi kommer stanna längs vägen för middag och vara hemma igen på söndag kväll.

Påstigning: Åkare från Skellefteå, Kågedalen mm kliver på bussen i Skellefteå övriga klubbar kliver på bussen i Umeå. Finns andra önskemål, vänligen meddela mig så snart ni vet.

Tävlingarna: Alla tävlingar går i år i klassisk stil. Under fredagen är det distanstävling, på lördagen sprint och ski-cross, och på söndagen avslutande stafetter. Alla ungdomar får ta med max 2par skidor, men det är endast **1par** som får användas under tävlingarna. Dessa skidor märks inför första loppet.

Vallateam: På plats vallas alla skidor av det eminenta vallarteamet och de kommer göra sitt bästa för att alla ska få så bra skidor som möjligt. Årets vallarteam och stjärnor består av Jan-Peter Nordmark, Jacob Hampusson, Olov Johansson, Stefan Sehlstedt, Jonas Åström, Jonas Vilhelmsson, Niklas Wallenius, Lars Henriksson, Thomas Malm och Mikael Törnblom. *Mikael Törnblom* har tagit på sig ansvaret som vallachef.

Skidstadion ligger ca 2km från boendet och vi kommer att åka buss emellan. Därför är det jätteviktigt att ha med sig en liten ryggsäck där man kan packa torra underställ att byta till efter tävlingen och ett lite mellanmål. På grund av allergier meddelar arrangörerna om nötförbud på tävlingsplats och boende. Vi kommer att under helgen även att fota, bilderna kan publiceras på Västerbottens skidförbunds sociala medier. Är det någon som INTE vill synas på de bilder som publiceras meddela mig detta innan så respekterar vi det.

Förra året hördes Västerbottenfansen ordentligt! Vi försöker självklart att toppa det i år, ta med skramlor, koskällor, näverlur eller annat som låter så att vi kan heja fram åkarna! Detta är en helt fantastisk helg för såväl ungdomarna, föräldrar och ledare, låt oss tillsammans bibehålla den goda stämningen och respektera varandra.

Ungdomarna bor/äter på skolan tillsammans med oss ledare. Vid sjukdomsfall får man flytta till respektive förälder för att undvika smittspridning.

Packlista för ungdomarna:

- Pengar till mellanmål att kunna äta på skidstadion
- Skidor, stavar, pjäxor, bra skor, vätskebalte
- Hygienartiklar, handduk

- Luftmadrass (kolla så att den är hel! ☺), sängkläder el. sovsäck (boende i skolsal på hårt underlag)
- Ombyte kläder/skor
- Er egen Västerbottens mössa, förstaårs Ica-deltagare får en på plats.
- Träningskläder för skidåkning. Packas lättåtkomligt för att kunna nås torsdag eftermiddag innan vi kommer ner på skolan.
- Dubbla uppsättningar underställ, torkningsutrymmena är begränsade och det är viktigt att kunna byta tort efter tävlingarna för att inte bli kall.
- Liten ryggsäck att packa kläder i till och från tävlingsplats
- Ett finare ombyte till lördagens kamratmiddag
- **1 par avsicklade skidor för att kunna provåka banorna på torsdagen. Fäste läggs på när vi kommer till Bollnäs.** Andra paret kan ha grundparaffin el. liknande på.

Tävlingsdräkt, mössa (**HD13 och förstagångs ICA-åkare kommer få en på plats, ni andra tar med de mössor ni fick förra året**) och överdragskläder står förbundet för och delas ut när vi anländer till Bollnäs. Det kommer också finnas supersnygga pannband! De som är med för första gången kommer att få välja en mössa eller ett pannband, man kommer också kunna köpa ett pannband för 149kr. Klubben kommer då att faktureras i efterskott.

Just nu är vi tre ledare som är klara, Jag (Klara), Carl Schogster och Lina Åslund, min förhoppning är att vi totalt ska vara minst 4 ledare som följer med.

Hoppas ni längtar och är lika taggade som vi är över att få åka ner till Bollnäs och delta i årets riksfinal!

Vid frågor eller oklarheter kan ni kontakta mig på:

Tel: 0707-232637

Mail: svensson.klara@outlook.com

VI SES SNART!

Mvh Klara Svensson Ansvarig ICA Cup Västerbottens skidförbund