



Folksam Cup 2024

1-4 mars

Information till deltagarna

”Vid tävlingarna läggs stort fokus på distriktstävlingen, sammanhållning och gemenskap.

Att som individuell idrottare få chansen att tävla som ett lag är viktigt för våra skidungdomar. Folksam cup är ett stort mål för våra 15–16 åringar, ett mål att se framemot och ett mål som kan bidra till motivation under hela säsongen. Här får de chansen att tävla individuellt, i stafett och få nya vänner med samma intresse från hela Sverige. Det är en ära för ungdomarna att i riksfinalen få representera sitt distrikt”

Vad kul att just Du kommer att vara med i Dalarnas lag på Folksam cup!

Vi har satt ihop ett ledar- och vallagång som tillsammans med dig och alla andra ungdomar ska se till att helgen i Järpen blir den roligaste tävlingshelgen på säsongen!

För att du ska känna dig förberedd och veta vad som väntar – så kommer här information som är bra för dig och vårdnadshavare att ta del av.

Resa

Avresa fredag den 1/3. Gemensam resa med buss – var i god tid på angiven plats för avresa!

08.00	Borlänge	Resecentrum (centralstation)
08:20	Falun	Preem Nedre Heden
09:35	Mora	ICA MAXI parkeringen

Matstopp är planerat på både dit- och hemresa, där var och en betalar sin mat.

Hemresa måndag den 4/3 direkt efter prisutdelningen. Ankomst till Mora ca. kl.21:30.

Boende och dusch

Vi bor på hårt underlag på medhavd luftmadrass i klassrum distriktsvis. Maxbredd på luftmadrass är 90cm. Duschar finns i anslutning till skolan.

Måltider

Alla måltider serveras i Järpen, i anslutning till boende och arena. Respektera nötförbud under hela helgen!

Utrustning och valla

Tävlingsreglerna tillåter att varje deltagare har två par tävlingsskidor samt ett par uppvärmningsskidor. Tävlingsskidorna ska lämnas in tydligt uppmärkta med Namn och Dalarna (frystejp funkar fint). Det är gemensam vallning där vårt vallateam ansvarar för vallning av alla våra åkares skidor. Samtliga åkare kommer att åka på samma valla. Träningsskidor vallas hemma innan avresa. Varje deltagare får en vallare tilldelad till sig som man delar med ett antal andra dalaåkare.



E-post

dalarnas.skidforbund@dalaidrotten.se

Telefon

072-240 48 00

Adress

Pelle Bergs Backe

Hemsida

www.skidor.com/dalarna



Folksam Cup 2024

1-4 mars

Information till deltagarna

Tävlingarna

Alla tävlingar kommer i år att köras i fristil. Banskisser ses på <https://folksamcup.se/>

Lördag: Tekniksprint. Prolog och heat (ett heat per åkare) 1300 m
Söndag: Fm: Jaktstart prolog 3 km; Em: Jaktstart 6 km
Måndag: Distriktsstafetter; Någon av: Parstafett 1100 m/ Lång stafett 3-6 km

Ledarna ansvarar för uttagning till stafettlagen.

Tävlingskläder

Dalarnas skidförbund har pannband, mössor, västar och tävlingsdräkter för utlåning. Dessa delas ut till respektive deltagare på boendet fredag kväll. I övrigt använder ni era egna skidkläder. **Ni som redan har Dalamössa eller pannband tar med detta.** Vi tillbringar hela dagarna utomhus så packa med ordentligt med kläder.

Officiell information

Program, banskisser och annan information om tävlingarna uppdateras på:

<https://folksamcup.se/> Läs gärna vad som händer under dagarna.

Packningslista

Här har vi listat sådant som är bra att ha med sig. Men självklart tar du med det du vet att du behöver:

- Luftmadrass (max 90cm)/liggunderlag, kudde/lakan, sovsäck/täcke.
- Handduk och toaletsaker (tandborste, duschtvål, deo etc.)
- Underställ, strumpor etc. – flera ombyten
- Skidor, stavar, pjäxor (reservstavar om du har). Skid- och stavfodral rekommenderas
- Överdragskläder – plus varm jacka och varma skor
- Skidglasögon
- Handskar – flera par
- Vätskebälte inkl. det du vill dricka och extra energi, bars etc.
- Sovkläder (hörlurar/öronproppar – kan vara skönt vid många i samma sovrum)
- Kläder till övrig tid
- Innetofflor/skor. Brukar vara kallt på skolgolven.
- Bankkort att köpa mat på dit- och hemresa
- Ryggsäck att ha ombyte i på tävlingsplatsen
- Dalamössa/pannband ni som har



E-post

dalarnas.skidforbund@dalaidrotten.se

Telefon

072-240 48 00

Adress

Pelle Bergs Backe

Hemsida

www.skidor.com/dalarna



Folksam Cup 2024

1-4 mars

Information till deltagarna

Förväntan på dig som åkare

- Att heja på alla och inkludera lagkompisarna
- Att representera Dalarna på ett trevligt och ansvarsfullt sätt
- Deltagaren skall visa respekt för ledare och övriga deltagare
- Deltagaren skall följa de ordningsregler och instruktioner som ledare upprättat
- Deltagaren skall i god tid infinna sig till samlingar – med rätt utrustning
- Deltagare som av misstag eller medvetet orsakar skadegörelse på fast egendom skall meddela detta till sin gruppledare
- Skadegörelse av vilket slag de må vara och där ev. skadestånd kan komma i fråga och om skadorna inte täcks av någon försäkring, betalas av den/de som orsakat skadan
- Deltagare som bryter mot uppsatta regler kan avvisas från cupen

Kommunikation

För kommunikation aktiva och ledare emellan kommer vi att använda WhatsUpp under cupen. Ladda gärna hem appen redan nu om du inte har den.

Det kommer även att finnas en kommunikationskanal ut mot föräldrar och andra intresserade där det kommer att läggas ut lite om sådant som händer under helgen. Mer info om detta kommer att skickas ut via DSF kanaler närmare cupen.

Ledare

Ledargänget kommer att göra sitt yttersta för att du och laget ska må så bra som möjligt, känna stor gemenskap och ha en minnesvärd helg tillsammans med massor av skidglädje! Varje åldersklass har utsedd ledare och som har till uppgift att ge er stöd och annat ni kan behöva.

Har du eller din vårdnadshavare frågor eller vill meddela något kan det vara bra för oss att veta inför helgen, tveka inte att höra av er! Huvudledarnas kontaktuppgifter ses nedan.

Dalarnas ledarteam:

Sara Löfgren	Falu IK	076-802 59 29 (sara_lofgren@hotmail.com)
Helena Kristiansson	Dala-Järna IK	070-563 24 56
Maria Hållmarker	Falu IK	072-559 46 53
Calle Hagström	Sälens IF	070-810 82 23
Erik Bergman	IFK Mora	070-609 39 06
Hanna Myhlback	Falu IK	070-777 69 06
Ella Anger Hyttinen	IFK Hedemora	ellahyttinen05@gmail.com



E-post

dalarnas.skidforbund@dalaidrotten.se

Telefon

072-240 48 00

Adress

Pelle Bergs Backe

Hemsida

www.skidor.com/dalarna