



# PM Avslutningsläger i Säfsen 2018

Välkommen till avslutningsläger i Säfsen 28-30/9. Här följer massor av information om helgen.

## Cykling lördag

Vi kommer att köra med samma gruppindelningar för ungdomar och vuxna som på våra vanliga träningar. Grupperna kommer att ha olika tempo och distans. Som vuxen kan man gärna cykla med en av ungdomsgrupperna. Erbjud dig då gärna att hjälpa gruppledaren med inräkning och som kö-cyklist.

Samling kl 8:45 hos respektive gruppledare (Se gruppindelning längre bak). Avfärd kl 9.

Alla grupper kommer att sammanstråla för lunch vid 12-13-tiden vid Lisjön. Då finns möjlighet att byta grupp för eftermiddagens cykling. Det finns också möjlighet att åka bil tillbaka till Säfsen om krafterna tryter.

## Aktiviteter söndag

På söndagen är det fria aktiviteter för den som inte vill cykla.

För den som vill cykla kommer vi att köra några olika turer. Ingen gruppindelning är gjord. Välj själv den grupp som passar och meddela gruppledaren på lördagen hur du vill göra.

Samling kl 10 (efter att stugorna städats ur). Ta med lite matsäck för vi blir borta några timmar.

Dusch och bastu finns på anläggningen efter cykling.

## Kläder och utrustning

”Kläder efter väder”. Vi kommer att vara ute hela dagen både på lördagen och söndagen. Se till att klädseln är därefter, lagom varm och lagom tät för att klara både cykling och stillastående oavsett regn eller solsken. Håll koll på väderprognosen. Regnjacka/förstärkningsplagg i en liten ryggsäck är bra. Det finns möjlighet att skicka med extrakläder med bilen som går till lunchplatsen på lördagen. Ansvarig för klädtransport är NN (tel).

**OBS: Det är viktigt att du ser över cykeln innan lägret (växlar, bromsar, lufttryck, smord kedja, alla skruvar åtdragna mm). Vattenflaska och reservslang till egna cykeln är obligatorisk. Lite extra energi kan vara bra att ha liksom lås till cykeln på nätterna.**

## Boende

Vi bor i 8- och 4-bäddsstugor. Stugorna har självhushåll. Lakan och handdukar tar var och en med själv och städning skall göras innan stugan lämnas. Klubben står för stugkostnaden för ungdomar och deras föräldrar. Stugfördelning enligt bifogad tabell längst bak i PM:et (kommer senare när anmälningstiden har gått ut). Varje stuga har en utsedd stugfogde (fet stil i kommande



## PM Avslutningsläger i Säfsen 2018

lista). Fogden ser till att mat (frukost och ev middag) blir samordnad i stugan, att nycklar lämnas tillbaka samt att stugan blir städad enligt anvisningar. Fogden ser också till att alla i stugan finns på plats vid samlingar på lördagen och söndagen. Se till att du och fogden får kontakt innan lägret för samordning.

Tabellen över stugfördelningen innehåller telefonnummer till alla deltagare. Om ditt telefonnummer inte stämmer så meddela stugfogden omgående (så att ni får kontakt).

Stugfogden ser till att nyckeln blir avhämtad i receptionen före kl 19. Om ankomst blir senare skall receptionen meddelas innan kl 19 för att lägga ut nyckel och för att ge dig en kod till nyckelskåpets kombination. Telefon 0591-775000.

### Mat

Varje deltagare ordnar den mat som behövs under helgen (stugfogden samordnar). Fullt utrustat kök finns i varje stuga. VCK ordnar lunch på lördagen vid Lisjön (grillad korv). NN är grillmästare och ser till att grillen är varm mellan 12 och 13. Om du har behov av specialkost till lunchen så meddela detta senast en vecka innan lägret.

För de som vill äta middag på restaurang på lördagkvällen finns möjlighet att besöka hotellet (om du bokat) eller att äta på pizzeria Jägaren i Fredriksberg (några få kilometer från Säfsen).

### Resa

Lista med passagerarfördelning i bilarna kommer i nästa revision av PM:et. Passagerarna betalar för reskostnad till föraren. Se till att ta kontakt i god tid för att samordna avresetid och plats samt ev mat på vägen. Avståndet från Västerås till Säfsen är 17 mil och det tar c:a 2,5 timme att köra.

### Mera info

Generell information om Säfsen finns här: [www.safsen.se](http://www.safsen.se).

### Karta

Karta med några platser som är bra att känna till finns här:

<https://mapsengine.google.com/map/edit?mid=z4gNQY-Xmzog.kEzySKN0wLkw>

### Frågor?

Magnus Ahlbäck 070-564 17 76

[magnus.ahlback@tauberakning.se](mailto:magnus.ahlback@tauberakning.se)

Ulrika Ahlbäck 070-306 32 34

[ulrika.ahlback@gmail.com](mailto:ulrika.ahlback@gmail.com)