Hej allesammans!

Ni som får detta mail är uttagna till Folksam Cup för Upplandslaget som ordinarie eller reserv samt har tackat ja till att följa med till Folksam Cup i Torsby 3-5 mars 2017.

**Vi som är ledare är:**Jocke Sköld Häverödal [070-350](tel:070-350) 30 30 samt Anna Sjöberg Gimo IF SK 073-0910555. Vi ser fram emot att få en härlig helg tillsammans och ber er äta och sova bra inför denna.

**Vallateamet består av:** Per Sjöberg Gimo IF SK, Staffan Löfström Månkarbo IF samt Mats Österman Häverödals SK

Vallaansvariga för Upplandstruppen kommer återkomma med information om riktlinjer gällande skidutrustning och preparering. Det är många skidor som skall vallas och all vallning sker av vallateamet. Ett par skate och ett par klassiska skidor kommer att vallas till varje åkare för tävling . Förutom ett par tävlingsskidor kan åkare ta med sig ett par skidor för avåkning och uppvärmning. Skidor och stavar skall vara märkta med namn och förvaras i skidfodral.  Alla skidor behöver vara grundpreparerade innan avfärd och vallade med HF paraffin för det temperaturområde som väderprognosen anger. Vid frågor kan ni kontakta någon av vallarna: Per 073-0335665, Staffan 070-3428948 och Mats.

**Laget som är uttaget är:**

D15:

Julia Löfström Månkarbo IF

Alma Nordström Vassunda IF

Sara Ingard IK Rex

Hanna Ryden Öregrunds IK

reserv: Tilde Boström Gimo IF SK

H15:

Karl Grywenz Storvreta IK

Gabriel Söderberg Storvreta IK

David Melin Gimo IF SK

Sebastian Norr Häverödals SK

Reserv: Hampus Arnestrand Öregrunds IK

D16:

Alva Sköld Häverödals SK

Lisa Melén-Olsson Häverödals SK

Erika Österman Häverödals SK

Mikaela Wendt Bålsta SK

Ingen reserv

H16:

David Sjöberg Gimo IF SK

Arvid Schön Storvreta IK

Hampus Claesson Öregrunds IK

Petter Bengtsson Storvreta IK

Reserv. Ludvig Sandberg IK Rex (som också är förste reserv vid eventuellt Wild card)

**Reseinformation:**

Alla ordinarie åkare är med på bussresa till Torsby. Alla reserver får själva välja om de är beredda att hoppa in med kort varsel och vid ev. behov välja om de åker till Torsby. Om reserv kommer med i laget innan avfärd så åker denna som en ordinarie åkare i laget.

**Meddela  avreseplats till Folksamledarna per mail till Jocke eller Anna senast 1/3.**

**Avresedagen torsdag 2017-03-02 och hemresa 2017-03-05 och planerad ankomst är 21.30 till Uppsala Norr, samma stopp som på vägen dit.**

**Klockan 1010**

från Hotell Scandic Nord Uppsala för de som anmält bussresa därifrån

**Klockan 1040**

från Husby E4 avfart 191 för de som anmält bussresa därifrån

**Klockan 1140**

från Scandic Väst Gävle (Gästriklands trupp, prel. 2 ledare och 12-13 åkare)

Nedan finns bifogat ett dokument för godkännande för fotografering och detta skall undertecknas av er föräldrar och mailas till oss eller skicka ett mms till någon av oss ledare innan Folksam. Dessutom finns ett intyg som ni kan använda för att söka ledighet från skolan.

**Boende och mat:**

Vi kommer bo i Stjerneskolan på luftmadrass (varje person räknar man med 90 cm bred madrass) så ta med sovunderlag och sovsäck eller liknande. Ni kommer att få låna överdragskläder, mössa och tävlingsdräkt så detta behöver ni inte ta med. På lördagskvällen brukar det vara en kamratmiddag och på torsdagskvällen är det invigning. Vi vill påminna om att ta med en extra väska(gärna ryggsäck) att bära med pjäxor och ombyten till tävlingarna då vi går mellan boendet och skidstadion. Glöm inte ta med extra underställ så att ni kan ha att byta om till efter lopp. Så vill vi också påminna om att det kan bli kallt så att ni har med er utrustning för att klara kallt väder utomhus. För er som vill läsa mer om tävlingen, distanser och annat så kan ni gå in på Folksams hemsida: <http://folksamcup.se>

Mat ingår förutom middagstopp på vägen hem (ta med pengar) samt att frukt och liknande behöver åkare ha med sig på tävlingarna.

**Uppladdning:**

Vi ser fram emot att träffas allesammans för att dela ut kläder och peppa varandra. Måndagen den 27/2 träffas vi kl 18 i Gimo Skidanläggning ombytta till skate skidor och lite skidåkning. Hör av dig om du har förhinder att komma.

Hejarklackar uppskattar vi och vi hoppas många familjer och vänner kommer och hejar på oss i Upplandslaget i Torsby!

Om du som deltagare får förhinder att följa med så ber vi dig att återkomma till Jocke snarast så att vi kan ta med reserv.

Det skall bli kul att åka till Torsby och Folksam med er härliga skidåkare

Hälsningar

Jocke Sköld och Anna Sjöberg