



Kære deltager på skituren til Åre 2026.

Tak for sidst. Det var godt at møde jer alle. Nu glæder vi os bare endnu mere til, at vi skal af sted.

NÆSTE FORBEREDELSESDAG

Vi mødes søndag d. 22. marts kl. 10-15 i køkkenet.
Medbring gerne tøj der må blive beskidt. Husk madpakke og drikke.

LEJE AF SKI ELLER SNOWBOARD

Hvis I skal leje ski eller snowboard, så skal I gøre det inden vi tager af sted. Vedhæftet er en instruktion til, hvordan man lejer ski/snowboard online.

HVAD SKAL JEG HAVE MED TIL ÅRE?

Det er vigtigt, at du har en stor madpakke med til rejsen derop og husk også dit pas og sygesikringskort. På næste side finder du en pakkeliste.

PRÆSENTATION FRA INFORMATIONSMØDE

Vedhæftet finder I præsentationen fra informationsmødet.

TRÆNINGSPROGRAM

På en af de næste sider er træningsprogram, så du kan blive helt klar til turen.

Hvis I har spørgsmål, er I velkommen til at ringe til os.

Afgang:

Lørdag d. 28. marts. Der er mødetid kl. 13.30 på Østerport Station

Hjemkomst:

Mandag d. 6. april. Vi ankommer på Østerport Station ca. kl. 08.30.

Mange skihilsner
Bjarke, Jens, Kasper og Maria



Maria
Bjarke
Jens
Kasper

21822820
22647877
24442810
20656667

ms@justhuman.dk
bjje@kp.dk
jea@boag.nu
kk@rysensteen.dk

PAKKELISTE ÅRE 2026

REJSEN

- Stor madpakke (skal dække fra afrejse lørdag til søndag kl. 18)
- Toiletgrej

HYTTEN

- Tøj
- Sko
- Sokker
- Boksershorts/undertøj
- Nattøj
- Hjemmesko
- Sengelinned (dyne- og hovedpudebetræk samt lagen)
- Håndklæder
- Badetøj til sauna og evt. tur i svømmehal
- Karklud
- Viskestykke
- Toiletgrej – tandbørste, tandpasta, shampoo, solcreme, læbepomade, creme og evt. tamponer/bind

TIL SKIDAGEN

- Ski/snowboard
- Skistave
- **Skistøvler/snowboardstøvler**
- **Hjelm (kan lånes i skiudlejningen)**
- **Skisokker**
- Skiundertøj
- Skitøj
- Mellemlag
- Handsker/Luffer
- Halstørklæde/halsedisse
- Hue eller pandebånd (gerne der kan være under hjelm)
- Goggles
- Solbriller
- Solcreme
- Evt. lille rygsæk

ANDET

- PAS!!!
- Sygesikringskort (både det gule og det blå)
- Lommepenge/Kreditkort
- Personlig medicin
- Højtaler (aftal i hytten hvem der tager med)
- Kortspil og evt. andre spil (aftal i hytten hvem der tager med)

Husk I selv skal kunne bære jeres bagage.

Husk at lægge jeres skitøj øverst i kufferten, så I nemt kan hoppe i det, når vi kommer til Åre.

TRÆNING INDEN ÅRE 2026

FYSISK TRÆNING

Uge 1 - 2 x træning af 15 min (2 runder, 30 sek. arbejde, 15 sek. pause)

Uge 2 - 2-3 x træning af 15-20 min (3 runder, 30 sek. arbejde, 15 sek. pause)

1. Squats (fokus på dybde og kontrol)
2. Lunges (skiftevis ben)
3. Planke
4. Lateral skater jumps (større side-hop for balance)
5. Wall sit (rygstøtte mod væg, statisk hold)
6. Superman (ryg og core)
7. Jump squats
8. Sideplanke (15 sek. pr. side)

Uge 3 - 2-3 x træning af 15-25 min (2 runder, 45 sek. arbejde, 15 sek. pause)

Uge 4 - 2-3 x træning af 20-25 min (2runder, 60 sek. arbejde, 30 sek. pause)

1. Squats med langsom excentrisk fase (5 sek. ned, eksplosivt op)
2. Lunges med hop (for eksplosivitet)
3. Planke med benløft (skiftevis hæve ben 5 sek.)
4. Lateral skater jumps (større side-hop for balance)
5. Wall sit med et-bensskift hvert 5 sek
6. Superman med armtræk tilbage
7. Burpees med tuck jump
8. Sideplanke med benløft (skift side)

HUSLIGE FÆRDIGHEDER

- Støvsuge
- Gøre rent
- Lave mad - snitte grønsager, stege kød, koge pasta mm.
- Sætte i opvaskemaskine

SOCIALE FÆRDIGHEDER

- Øv med dine forældre og søskende at stille spørgsmål og være nysgerrig

ANDET

Husk at snakke om regler og sikkerhed på pisten