

“If you want to move a mountain, begin by carrying away small stones.” – Confucius



Välkommen till decemberlägret 2025!

Dags att dra igång skimo säsongen i Åre igen! Det blir fyra intensiva dagar fyllda av träning, teknik, diskussioner och tävlingar. Nytt för i år är att vi delar upp oss i två träningsgrupper på några pass:

- Grupp 1: Snabbare gruppen – högre fart, mer volym, fokus på tävlingsförberedelser.
- Grupp 2: Teknikgruppen – lugnare tempo, fokus på att bygga erfarenhet, teknik och säkerhet.

Tillsammans bygger vi både fart, färdighet och laganda. Ser fram emot att se er i Åre!

/Hector Haines (Förbundskapten)

Programme

Torsdag 11:e December	AM/PM: Ankomst Åre 1100 Förmiddag Träning (för de som är på plats)	1530 Eftermiddag Träning 1800 Middag 2000 Kvällsdiskussion
Fredag 12:e December	0800 Team morgonjogg 0830 Frukost 1030 Förmiddag Träning	1230 Lunch 1530 Eftermiddag Träning 1830 Middag 2000 Kvällsdiskussion
Lördag 13:e December	0730 Team morgonjogg 0830 Frukost 0900 Förmiddag Träning + Lavinträning	1330 Lunch 1700 Åre Vertical 1830 Afterski/Middag - Grädda
Söndag 14:e December	0800 Frukost 0930 Åre Mixed Relay	1230 Lunch Grädda + avslutning PM: Avgångar, Åre

Planerade diskussioner:

Torsdag 11:e december. Välkomsträff plus diskussionen; TBC

Fredag 12:e december. TBC



Viktigt Information

Resor: Alla tar sin egen väg till och från Åre (till egen kostnad). Låt Whatsapp-gruppen veta dina resplaner, och samordna resan med andra. Planera att anlända kring lunch på torsdag och avresa efter lunch på söndag.

Boende: Liengården lägenheter, Åre

Mat: Alla måltider lagar vi själva eller äter ute. Litet urval av snacks kommer att tillhandahållas.

Kontaktinformation i en nödsituation: Hector Haines, 073 031 5249.
Josefin Rakos (Doctor), 073 842 14 17.

Närmaste sjukhus: Åre Hälsocentral, Kurortsvägen 20, 837 51 Åre.

Kitlista: Observera att vädret kan vara solig, men medeltemperaturen i december är runt -5 till -10 grader och förra året hade vi -20 (så ta med varma kläder!)

- Lätt träningsjacka med huva (vind- och vattentät)
- Långa underställ
- Långärmad översta lager
- Dunjacka (både ett tun och en tjock kan vara bra att ha)
- Handskar (två par, ett tjockt/varmt och ett tunnare par för träning)
- Buff eller hatt
- Små pannlampa
- Extra utomhuskläder för efter/under träning
- Löparskor för isiga/ släckig stigar
- Solkräm
- Solglasögon

Detta är inte uttömmande - packa andra kläder och lite extra varmt kit också! Om du har egna skidor/pjäxor/hjälm/stavar - ta med dem men meddela oss i förväg så att vi inte behöver planera extra utrustning åt dig!

Alternativ träning: med extrem kyla tar vi oss in till gymmet eller klätterhallen för träning

Torsdag 11:e December - Uphill Focus

"Excellence is not a singular act but a habit. You are what you repeatedly do." - Aristotle

Torsdag 11:e December	AM/PM: Ankomst Åre 1100 Förmiddag Träning (för de som är på plats)	1530 Eftermiddag Träning 1800 Middag 2000 Kvällsdiskussion
-----------------------	---	--

Förmiddag Träning Fokus

Grupp 1: Ett lugnt uppvärmning upp blåspåret till Rödkullen, sen lite tempo växling och fartlek (som grupp) till Gondolen. Ner VM:8. Fokus på balans, glid, material och teknik.

Grupp 2: För er som inte har utrustning eller erfarenhet av skimo. Rusta vi upp från SkiUpp vagnen och sen ta en genomgång av tekniken och transitions.

Time

Den maximala tiden för denna träning är 1:30h.

Route

Vi kommer att träna från Åre Alpin Arena/ VM8.

Eftermiddag Träning Fokus

Grupp 1+2: Backintervaller. 20 min w/u sedan 2-3*(30-60-90-120-90-60-30), halv recoveries. w/d inklusiv transitions.

Time

Totalt cirka 80 minuter

Route

VM8 - blåspåret. Eller nån annanstans i system som kan funkar.



Fredag 12:e December - Sprint Fokus

"If it doesn't challenge you, it doesn't change you." – Fred DeVito

Fredag 12:e December	0800 Team morgonjogg 0830 Frukost 1030 Förmiddag Träning	1230 Lunch 1530 Eftermiddag Träning 1830 Middag 2000 Kvällsdiskussion
----------------------	--	--

Förmiddag Träning Fokus

Grupp 1&2: Morgonträning består av en längre uppvärmning i grupper, och sedan några kortare intervaller tillsammans i Rödkullen, inklusive T1 och T2 Transitions.

Time

Den maximala tiden för denna träning är 1:30h.



Eftermiddag Träning Fokus

Grupp 1&2: Sprint Simulering. 20 min w/u sedan kvalificering och masstart repetitioner på en sprintbana

Time

Totalt cirka 90 minuter

Route

VM:6

Lördag 13:e December - Åre Vertical

"Great things never come from comfort zones." – Unknown

Lördag 13:e December	0730 Team morgonjogg 0830 Frukost 0900 Förmiddag Träning 1030 Lavin Träning	1330 Lunch + 2025 planning 1700 Åre Vertical 1830 Afterski/Middag
----------------------	--	---

Förmiddag Träning Fokus

Grupp 1: Avslappnad träning från boendet. Lågt tempo, bara njuter av lite skön offpist både upp och ner.

Grupp 2: Kortare träning från boendet med fokus på teknik, därefter lavinträning med Andreas Gustavsson fram till lunch. Lavinträning obligatorisk för alla som har inte haft denna senaste 2 år.

Time

Passet begränsas till 80 minuter för Grupp 2 sen 2-3 timme för lavinträning (kläder om och äter snacks emellan)

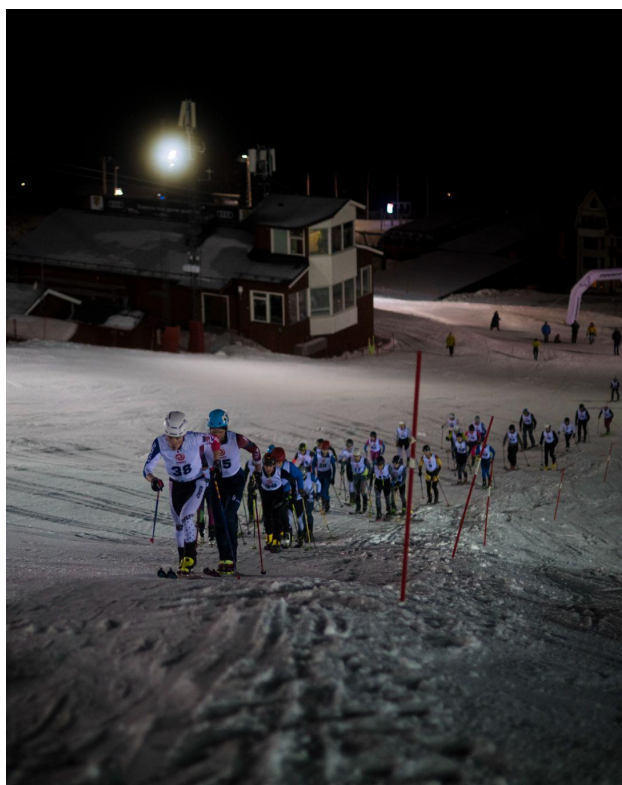
Eftermiddag Träning Fokus

Åre Vertical

The legendary race. Pure Lactate Fest. Mer info: <https://raceid.com/en/races/11726/about>

Time

Rekordet är 15:31! Men medelsnittet är kring 20-25minuter.



Söndag 14:e December - Stafetten

"Success is where preparation and opportunity meet." – Bobby Unser

Söndag 14:e December	0800 Frukost 0930 Stafetten	1230 Lunch + avslutning PM: Avgångar, Åre
----------------------	--------------------------------	--

Förmiddag Träning Fokus

Stafetten.

Time

Ett varv är kring 7-8minuter. Ska finnas
Kvalifikation, B Final och A Final

Route

Staffet bana, Åre Alpin Arena.



Eftermiddag Bonus Träning

För de med senare avgångar kommer det att finnas möjlighet till en bonus tur uppför Åreskutan med låg intensitet (route; väderberoende).