



Norges Skiforbund

Agder og Rogaland Skikrets

Informasjon – Høstferiesamling Juvass 2025

- Agder & Rogaland Skikrets – Alpin
Oppmøte: Raubergstulen
Dato: Søndag 5. oktober – Lørdag 11. oktober
Kontaktperson: Håvard Tjørhom (91831067)
- SPOND gruppekode: STMRV

Oppmøte og overnatting

- Innsjekk: Søndag 5. oktober fra kl. 16:00
 - Middag søndag: kl. 19:00-20.30
- Møte kl 21, trenere/foreldre/ledere
- Utsjekk: Lørdag 11. oktober kl TBC
- Romfordeling (rom og hytter):
 - Magnus Soland, Oscar Soland
 - Gøran Åkesson, Gabriel Åkesson, Noa Åkesson
 - Knut Rydland, Sebastian Rydland, Leona Rydland, Christoffer Rydland
 - Håvard Tjørhom, Sondre Tjørhom, Eirik Tjørhom
 - Jonas B. Riise, Vilde B. Riise, Arild Riise
 - Thias Asla-Jakobsen, Bent Jakobsen, Christian Waldmann, Jo Waldmann, Lars Veen Konstad
 - Øystein Skåden, Magnus Skåden, Sindre Seglem Waage, Per Gunnar Waage
 - Håvard Oksefjell Ribe, Hilde Oksefjell, Elias Pettersen, Johanne Pettersen, Jens Petter Pettersen, Yangyou Sun, Xiamoei Sun
 - Arina Androstsuk, Leah Bergersen

Måltider på Raubergstulen

- Frokost: kl. 07:00–09:30
- Middag: kl. 18:30–21:00(vi får tildelt tidspunkt)
- Lunsj/niste: Smøres ved frokost
Termosfylling: Tilgjengelig ved frokost

Praktisk informasjon

- Sengetøy og håndkle: inkludert
- Elbil-lading: 4 stk – kr 200 pr lading
- Parkering: Gratis og tilgjengelig ved hytta
- WiFi: Gratis trådløst nett tilgjengelig
- Prepperom: Tilgjengelig, men ikke bord i alle rom.
- Treningsrom: Tilgjengelig etter avtale

Pakkeliste

- Alpinutstyr: Slalomski, storslalomski, staver, støvler, pads, hjelm, ryggplate, briller, etc.
- HUSK drikkeflaske. Viktig å drikke når man er i høyden.
Barmark: Joggesko, treningsklær, utstyr til lek og aktivitet ute. Værtilpasset bekledning: Værmeldingen viser temperaturer ned mot -2 °C og vind opp mot 13 m/s

Dagsplan

Frokost	0700
Avreise	0820
Heistart	0900
Løypestart	1000
Lunsj	1200
Økt 2	1300
Barmark	1700
Video	TBC
Møte	TBC
Middag	TBC
I seng	2200

Treningsplan (kan justeres etter vær og føre)

- Heisen er pr i dag åpen far 09:00-15:00, men det kan endre seg.
- Etter mye folk denne uka og delte økter er de nå tilbake til en sammenhengende økt

Dag	Disiplin
Mandag	Storslalåm
Tirsdag	Storslalåm
Onsdag	Slalåm
Torsdag	Storslalåm
Fredag	Storslalåm
Lørdag	Slalåm

- Gruppe inndeling:
 - U8/U10 – 4 løpere. Gruppetrener: Gøran Åkeson. Ass.trener: Carl Erik Moberg, Jan Petter Pettersen
 - U12 – 7 løpere. Gruppetrener: Håvard Tjørhom. Ass.trener: Magnus Soland, Per Gunnar Waage, Yangyou Sun, Knut Rydland
 - U14/16 – 9 løpere. Gruppetrener: Christian Waldmann. Ass.trener: Bengt Jakobsen, Arild Riise, Øystein Skaaden, Hilde Oksefjell
- A&R er tildelt 1 trase til løypekjøring, dagsplan ut fra rådende forhold, alle grupper kjører samme disiplin.
- **Heiskort ordnes av den enkelte.**

Værmelding Juvasshytta (yr.no)

Mandag 6. okt: 0° / -2°, 0 mm, 10 m/s

Tirsdag 7. okt: 0° / -2°, 0 mm, 11 m/s

Onsdag 8. okt: 1° / -3°, 0 mm, 10 m/s

Torsdag 9. okt: 1° / -2°, 0 mm, 13 m/s

Fredag 10. okt: 1° / -1°, 0 mm, 12 m/s

Lørdag 11. okt: 0° / -1°, 5 mm, 13 m/s

Vegmeldinger

- Husk å sjekke vegmeldinger for strekningen du skal gjøre, det er diverse vegarbeid rundt om og mtp skifte av dekk.