

SØS idrætsefterskole
Lejrskole i St. Johann
uge 11, 2011

Nu nærmer årets lejrskole sig, og med den rejses en del spørgsmål, som vi vil besvare med dette brev.

Rejsetidspunkter:

Eleverne møder på SØS kl. 10.00 mandag den 14.03.11

Afrejse fra SØS kl. 13.00 med ankomst til St. Johann i Pongau www.stjohann.co.at tirsdag kl. 07.00. Vi skal bo på Jugendgästhaus Schlosshof, der ligger ca. 4 km. Uden for St. Johann. Hjemrejse fra St. Johann lørdag den 19.03.11 kl. 20.00 og forventet hjemkomst til SØS søndag den 20.03.11 ca. kl. 12.00.

Ski:

Rejsen er bestilt gennem Højmark Rejser. Alle elever skal stå på ski (begynder eller øvet) eller snowboard (øvet) og skal betale en egenpris på 1.350 kr. Prisen inkluderer leje af ski eller snowboard, leje af støvler og hjelm, liftkort i 5 dage og 4 timers undervisning af østrigsk instruktør om onsdagen. Både skiløbere og snowboardere bliver delt i grupper efter niveau, og de vil sammen med 1 eller 2 lærere være af sted på heldagsture i bjergene.

Praktiske oplysninger:

I marts kan vi have både frost og solskin. Bagagen skal derfor rumme mulighed for varieret påklædning. Generelt gælder det, at nyt tøj med smarte farver ikke gør nogen bedre på ski. I stedet for vilde investeringer i nyt skitøj, er det bedre at låne sig frem hos venner og familie - se vedlagte pakkedliste. Alle elever skal have solbriller på og solcreme med høj faktor. Solen er så stærk, at man risikerer at få brandvabler eller blive sneblind. Alle skal have en skihjelm på. Skolen lejer hjelme på stedet, hvis man ikke har sin egen.

Program:

Alle er på bjerget hver dag.

Døgntur: Der bliver mulighed for en alpintur med overnatning på bjerget. Her skal sovepose, underlag og rygsæk være i orden.

Indkvartering:

Vi skal bo på værelser á 3-16 pers. Eleverne vælger selv, hvem de vil bo sammen med. Drengene og piger bor hver for sig, og skolens øvrige regler gælder, også når vi er på lejrskole. Sengelinned og håndklæder medbringes.

Lommepenge:

På en lejrskole som denne er der et meget lille behov for lommepenge, da maden er inkluderet. Slik, chokolade og sodavand er derfor de eneste behov, der skal dækkes. Alle kan smøre madpakke om morgenen, men man kan selvfølgelig også for egen regning købe frokost i restauranter på bjerget.

Forsikring:

Husk sygesikringskort både gult og blåt og gyldigt pas.

Skolen har tegnet en hjemrejseforsikring.

Kontakt:

Under lejrskolen kan I fra den 14.03-15.03 kontakte skolen i kontortiden (10.30-14.30). Hvis hjemmet i nødstilfælde skulle få brug for at kontakte elev/efterskolen i Østrig, er adressen følgende:

Lichtensteinklamstrasse 144

5600 St. Johann im Pongau

Tlf: 0043 6412 6394

Alle skal indbetale: 1.350 kr. senest 25. februar 2011 på reg. nr. 0575konto nr. 0006050271

Vi håber, at turen bliver en rigtig god oplevelse for alle. Vores mål er, at alle får oplevelser med skiløb, landskab, hurtigt-snakkende østrigere og ikke mindst hinanden. Vi vil ikke have skader, men masser af indtryk med hjem i kufferten. Er der spørgsmål til turen, skulle der være tid til afklaring inden vi tager af sted.

Venlige hilsner Kissner og Thomas

VEJLEDENDE PAKKELISTE TIL LEJRSKOLE

SØS Idrætsefterskole

TØJ		
Rejsesæt (til ud- og hjemrejse)	1 sæt	evt. træningsdragt
Halstørklæde	1 stk.	
Vanter/skihansker	2 par	
Hue	1 stk.	evt. pandebånd
Vind- og vandtæt yderbeklædning	1 sæt	(bukser + jakke/dragt)
Vinterjakke + skibukser	1 stk.	
Reservesko/rejsesko	1 par	
Strømper	7 par	
Sokker	2 - 3 par	
Undertøj	7 sæt	
Langt undertøj	1 - 2 sæt	
Almindelige bukser	1 par	
T-shirts/sweatshirts	3 - 7 stk.	
Træningsdragt	1 stk.	
DIVERSE		
Gyldigt pas	Husk det!!!	
Sygesikringsbevis gult og blå	Husk det!!!	
Sengetøj	Husk det!!!	
Pude + tæppe til busturen		
Toiletsager		
Håndklæder	1 stk.	
Hygiejnebind m.m.	evt.	
Kamera	evt.	
Solcreme	min. faktor 20	
Solbriller og skibriller	med UV filter	
Evt. skihjelm		
Lommepenge		
Hvis du skal med på DØGNTUREN PÅ BJERGET		
Rygsæk	min. 50 - 60l.	
Sovepose + evt. lagenpose	Til omkring -2 grader	
Liggeunderlag		
Spisegrej + bestik		
Termokande	Evt.	
Lommelygte		