

Gruppåkningsregler

1. Följ ledaren och gruppen utan att avvika från åkriktningen. Var "följsam".
2. Åk aldrig förbi ledaren.
3. Åk inte för nära bakom ledaren.
4. Ha alltid fullständig säkerhetsutrustning med dig på isen.
5. Ledaren kan bestämma om en svag åkare måste byta grupp eller bryta.

Att bli medlem

Det är lämpligt att du först deltar i någon av vår öppna verksamhet för nybörjare för att få hjälp med din utrustning, att få tips om lämplig grupp att starta i och att se om du tror att du skall trivas med oss. (Se Aktuell information nedan.)

Betala sedan in medlemsavgiften, vuxen 200:-, under 25 år 100:- och familj 300:- till pg ■■■ ■■ ■■ ■■ Solstaskäret Långfärdsskridskoklubb .

Cirka en vecka senare får du en bekräftelse på medlemskap med information om "hemligt" telefonnummer, om hur du kommer in på medlemssidorna på vår hemsida och om hur du beställer våra veckobrev som skickas via e-post. Sedan är det bara att ringa telefonsvaren, packa ryggsäcken och komma med på turerna.

Solstaskäret Långfärdsskridskoklubb är medlem i Svenska Skridskoförbundet och våra medlemmar är därmed försäkrade på våra turer.

Som regel brukar 90-95% av medlemmarna lösa nytt medlemskap följande säsong. Varför skulle inte du trivas med oss också?

Aktuell information

Hemsida:

<http://www.frilufts.se/vanerskridsko/slk>

Här finns det mesta du behöver veta.

Telefonsvarare:

054-■■■■ inläsning av israpporter

054-■■■■ info öppen verksamhet.

Solstaskäret

Långfärdsskridskoklubb



Solstaskäret Långfärdsskridskoklubb bildades den 26 september 2000.

Klubben har som målsättning att stimulera långfärdsskridskoåkning i Karlstadsområdet med fokus på säkerhet, gemenskap och naturupplevelse. Klubben skall även arbeta för att utveckla kunskapen om förutsättningar för långfärdsskridsko, bland annat avseende iskunskap och åkteknik.

Vår ambition är att ordna turer varje lördag, söndag och helgdag när det finns förutsättningar inom vårt åkområde.

Huvudsakligen åker vi inom 5 mil från Karlstad. Några gånger per år brukar vi ordna bussresor lite längre bort som Bohuslän, Siljan och Göta Kanal. Populära är också våra turer i marschallers sken och våra månskensturer.

Vi försöker att åka i små grupper i olika tempo. Från nybörjare och familjeturer till avancerad åkning. Våra medlemmar är i åldern 0 till över 80 år. Våra seniorer åker flitigt mitt i veckan och kartlägger våra isar inför helgerna.



Gruppindelning

Det är viktigt att välja rätt åkgrupp.

Snabba gruppen utgörs av vana åkare som vill göra turen i ett raskt tempo.

Mellangruppen befolkas av vana åkare som vill göra turen i ett lugnare tempo.

Lugna gruppen består av åkare som vill göra turen i ett behagligt tempo. Gruppen tar gärna en extra rast.

Glidare åker för att njuta av naturen. En lyckad tur går med vind, mot sol och gruppen finner helst ett par fina fikaplatser.

Äventyr/chans utlyses för vana eller mycket vana åkare som vill åka på tunn is, när det är komplicerade förhållanden eller när man är osäker på om det finns åkbar is överhuvud taget.

Ledare kan också utlysa **speciella turer** med begränsat antal deltagare och särskild anmälan.

Nyborjare åker på speciellt utlysta öppna turer. Där kan man få hjälp att ställa in skridskor, fråga om utrustning, få instruktion om åkteknik. Man behöver inte vara medlem för att delta på en öppen nybörjartur.

Privatturer är när man själv ger sig ut i en grupp - oftast familjen eller ett kompisgäng - och utnyttjar klubbens israppporter. Privatturer är värdefulla för alla, genom att de turrappporter som de för med sig kan utnyttjas av andra inom klubben.

Indelning i grupper görs inte om antalet deltagare är för litet. I princip åker vi aldrig mindre än fyra i en grupp och vi ser helst inte fler än 15 i en grupp.

Välj åkgrupp efter din kondition och intresse. Är du osäker om du kan åka i en snabbare grupp så fråga din ledare i den grupp du redan klarar.



Utrustningskrav

Vid våra turer krävs:

- inställda långfärdsskridskor (ej krav vid nybörjartur)
- ispik + extrastav eller dubbelpikar eller skidstavar (våssade)
- isdubbar och visselpipa
- handskar/vantar
- livlina
- karbinhake för extralina
- ryggsäck 35-40 l med
- midjerem och gärna grenrem
- vattentätt packat ombyte
- glöm inte fika och mycket vätska
- kondition som motsvarar den sträcka och svårighetsgrad som den utlysta turen innebär.

Ryggsäcken skall sitta ordentligt fast och den skall sitta lågt.

Utrustningstips

Vi rekommenderar också:

- karta och kompass
- kniv och tändsstickor
- knäskydd, hjälm, armbågsskydd
- extra glasögon, väl skyddade
- damasker (snölös)
- extra plagg för raster
- plastpåsar att stoppa i pjäxorna
- kamera - gärna digital
- mobiltelefon, GPS (vattentätt packat)
- första förband och reparationsmaterial