

**Tillykke med,  
at du er en af de heldige CF'ere,  
der skal deltage i**

**CF-Skilejr-2010 i uge 9 i Alpe d'Huez, Frankrig**

**- for CF'ere uden kronisk Pseudomonas infektion  
og uden Burkholderia og Achromobacter infektion**  
(under forudsætning af, at infektionsmønster forbliver uændret til afrejse.)

Deltagernavn: .....

lufthavn: .....

<b>UDREJSEDAG</b>	LØRDAG den 27. februar 2010		
	Billund til Chambery	<b>Mødetid</b>	Flyafgang
	Kastrup til Chambery	<b>16.15</b>	18.15
		<b>16.15</b>	18.25
<b>HJEMKOMSTDAG</b>	LØRDAG den 6. marts 2010		
	Chambery til Billund		Ankomst
	Chambery til Kastrup		23.15
			23.30

Dette er de foreløbige møde- og afgangstider. Vi har endnu ikke fået oplyst flyselskab og flynumre, men I og jeres forældre vil blive informeret, så snart vi ved noget.

Dine forældre har selv ansvaret for, at du bliver transporteret rettidigt til afgangslufthavnen og bliver hentet dér lørdagen efter. Der vil være ledere med flyene fra/til begge lufthavne. Det bliver Klavs, der rejser fra Billund, mens Anne, Nya og Joachim rejser fra Kastrup.

- Læs om bl.a.**
- rejsepapirer (**pas!**) på side 5
  - og om bagage og medicin under på side 3-4

**Oplysningsskema og Behandlingsskema nr. 1 (side 8 og 9) bedes udfyldt og returneret til CF-foreningen omgående** - pr. post eller til fax nr. 8667 6666. Fra fredag d. 5. febr. kan de 2 skemaer også udfyldes og sendes til CFF via [www.cff.dk](http://www.cff.dk) – klik: '**CF-Skilejr 2010**'.

**Behandlingsskema nr. 2 (side 10) bedes udfyldt og afleveret til lederne i lufthavnen, hvis der inden afrejsen sker ændringer i behandlingen.**

## Velkommen på CF-Skilejr-2010 med DanSki til Alpe d'Huez i Frankrig.

Vi tager atter i år til Alpe d'Huez i Frankrig, som ligger i 1.850 m. højde, og som er et stort, kendt skisportssted. Vi skal bo på DanSki's eget hotel – hotel le Refuge, der ligger midt i byen og med øvebakke og skilifter lige uden for døren.

På CF-Foreningens webside [www.cff.dk](http://www.cff.dk) er der på forsiden link/ikon: Skilejr 2010, hvorunder du kan finde flere oplysninger om Alpe d'Huez, bl.a. under [www.danski.dk](http://www.danski.dk) og [www.alpedhuez.com](http://www.alpedhuez.com)

Nedenfor finder du navnene på og lidt oplysninger om lejrlederne. Du og dine forældre er velkommen til at ringe til Klavs Andreassen, hvis du før afrejsen har spørgsmål om turen.

<b>Lejrledere er:</b>	<b>Klavs Andreassen</b> <b>Anne Johnsen</b> <b>Nya Kristensen</b> <b>Joachim Børgesen</b>	<b>tlf. 23 11 37 23 (bedst efter kl. 18)</b>
<b>Hvem er de?</b>		
<b>Klavs Andreassen</b>	51 år – jurist i PFA og ansvarlig for skilejren. Har været med på CF-skilejrene i 1999 og 2003-2009. Det er ham, som I skal ringe til, hvis I har nogle spørgsmål.	
<b>Anne Johnsen</b>	24 år – studerende på CBS (international business). Studiejob hos IBM og tjener på den amerikanske ambassade. Var med på CF-skilejren i 2009.	
<b>Nya Calmer</b>	25 år – studerende på CBS (marketing communication management) og veninde til Anne. Første gang med på CF-skilejr.	
<b>Joachim Børgesen</b>	20 år – færdig med gymnasiet i 2009. Lærervikar på en skole i Lyngby og tjener på den amerikanske ambassade. Første gang med på CF-skilejr.	

**Deltagerliste – CF'ere (pr. 27.01.2010) er medsendt.**

### Afrejse

Vi rejser igen i år med fly på skilejr, og vi rejser både fra Billund og Kastrup. Det betyder også, at vi alle måske først mødes på hotellet i Alpe d'Huez.

På grund af sikkerhedsreglerne skal vi være i lufthavnen mindst 2 timer før afgang. Mødetiden er derfor fastsat til kl. 16.15 både i Billund og i Kastrup. Jeres forældre skal selv sørge for at transportere jer til lufthavnen, men I kan jo eventuelt aftale med nogle af de andre deltagere at følges med dem. I lufthavnen vil I møde lederne.

Du får ikke tilsendt flybillet/rejsebevis – lederne har alle billetterne.

**Din kuffert, som checkes ind hos flyselskabet, må maksimalt veje 15 kg – og du må pakke al din medicin, inhalationsapparat, PEP-maske m.v. i 1 stk. håndbagage, max 10 kg og med max mål: 56 x 45 x 25 cm inkl. hjul og håndtag.**

Vedlagt er **2 stk. adresselabels**, som du skal klæbe på bagagemærker (fås i lufthavnen) – 1 stk. på den store bagage og 1 stk. på håndbagagen.

Flyturen tager ca. 2 timer, og i Chambéry har DanSki en transferbus holdende, der kører os op til Alpe d'Huez sammen med de øvrige skigæster. Busturen tager ca. 2 timer.

### Fortæring mv. undervejs

Vi når først sent frem hotellet i Alpe d'Huez, så vi anbefaler dig, at du får spist et ordentligt måltid, eventuelt i lufthavnen, inden check-in. Det er nemlig ikke sikkert, at vi kan få noget serveret i flyet. Og bemærk, at du kan ikke selv medbringe madvarer, da kun mad- og drikkevarer, som er købt inde i lufthavnen efter sikkerhedstjek, må komme med ombord i flyet.

DanSki forsøger at have en sandwich og mineralvand til CF-deltagerne i bussen efter flyankomst, men sørg alligevel for at være fyldt godt op i lufthavnen før afgang.

Pga. sen ankomst bør du også have taget din evt. inhalation af Pulmozyme el. andet inden afrejsen fra Danmark, men du kan 'peppe' i bussen undervejs til Alpe d'Huez.

## Ankomst

Når vi ankommer til Alpe d'Huez, kan vi komme på vores værelser med det samme, og muligvis kan vi også få lidt at spise på hotellet. Søndag morgen bliver I vækket tidligt af lederne, så I kan få klaret jeres behandlinger og spist morgenmad. Derefter går vi til skiudlejningen og får lejet ski, støvler, hjelme og stave. Der er bestilt skiskole til dem af jer, der er 1. eller 2. gangs skiløbere, og skiskolen starter allerede søndag.

## Hjemrejse

Transferbusserne starter fra Alpe d'Huez sent lørdag eftermiddag og kører os til lufthavnen i Chambéry, hvor vi skal flyve hjem til Billund og Kastrup.

Det bliver omkring midnat natten mellem lørdag og søndag, før vi er tilbage i Danmark, og derefter skal vi videre til vores hjembyer.

Lederne vil sørge for, at I får aftensmad inden afrejsen fra Alpe d'Huez.

Jeres forældre vil få oplyst flynummeret, så de kan følge med på internettet eller på tekst-TV. Hvis der skulle opstå forsinkelser, vil lederne forsøge at orientere via CF-sekretariatet. Det er derfor vigtigt, at vi kender det telefonnummer, hvor vi kan træffe den person, der skal afhente dig ved ankomst – skrives på Oplysningskemaet.

## Leveregler

CF-gruppen rejser sammen med andre gæster, der har booket plads til Alpe d'Huez.

Og for at turen kan blive en fornøjelse for alle, skal der huskes på nogle få regler:

Medicinsk behandling skal overholdes.

Værelse holdes pænt ryddet op.

Tobaksrygning og indtagelse af alkohol er forbudt for CF-deltagerne..

Tidsaftaler skal holdes.

CF-lejrledere er ansvarlige og skal respekteres.

Derfor: Husk at overtrædelser af leveregler kan medføre hjemsendelse for egen regning.

## Bagage, medicin og udstyr på flyrejser

Der er som bekendt indført skærpede regler for, hvad man må medbringe i flyet i håndbagagen.

Med hensyn til medicin har vi undersøgt reglerne nøje, og Statens Luftfartsvæsen, (som er ansvarlig for sikkerhedsstjekket i lufthavnen, før man kommer ud til flyet), tillader, at personer med kronisk sygdom, som medbringer lægeordineret medicin, må medbringe dette i håndbagagen.

Og da sikkerhedsreglerne således nu tillader, at man medbringer medicin (også flydende!) i håndbagagen, når man kan dokumentere, at man pga. en given sygdom har brug for medicin under rejsen/opholdet i udlandet, anbefaler vi, at medicin og evt. også inhalationsudstyr pakkes i håndbagagen. Så er der ingen risiko for, at kufferten bliver væk el. kommer forsinket frem.

Håndbagage – max 1 stk.

Maksimalvægt og -dimensioner er 10 kg – og 56 x 45 x 25 cm inkl. hjul og håndtag.

Håndbagagen skal være pakket i "fornuftig" håndbagage, - en taske el. lign. (ikke plastikposer!), som kan lægges op i 'bagagehylden' over sæderne eller ind under stolen foran ens eget sæde.

Al medicin skal så vidt muligt være mærket med patientens navn.

Pulmozyme og anden medicin, der skal holdes kølig, pakkes i en lille køletaske ned i håndbagagen, og efter ankomst til Alpe d'Huez afleverer I medicinen til lederne, der sørger for, at det kommer i køleskab under resten af skilejren. (I har sikkert tidligere fået udleveret 1 køletaske fra CF-Centret.)

I håndbagagen skal der være let adgang til enzymer, evt. insulin og PEP-maske m.m. til rejsedagen. Også pas og penge skal i håndbagagen.

### Den store bagage – max 20 kg

Al øvrig bagage (tøj m.v., - og også f.eks. toiletartikler i flydende el. cremet form såsom tandpasta og solcreme) pakkes i den store bagage, der checkes ind som egentlig bagage og kommer ud i flyets lastrum.

### Dokumentationsbreve vedr. medicin – betegnet 'To Whom It May Concern'

Det er vigtigt, at man til sikkerhedstjekket og toldmyndighederne har skriftlig dokumentation i form af et brev fra CF-Centret, som på engelsk fortæller, hvilken sygdom man har, og hvilken medicin og udstyr (f.eks. inhalationsapparat) man medbringer til behandling af sygdommen.

CF-Foreningen aftaler disse 'To Whom It May Concern'-breve med centrene og sørger for, at lederne har dem i lufthavnen ved udrejsen, så I kan lægge et eksemplar ned i håndbagagen.

## **Skiløb, medicin og behandling i Alpe d'Huez**

### **HUSK:**

- **De 2 skemaer (siderne 8 og 9) bedes udfyldt og returneret til CF-Foreningen omgående - pr. post eller til fax nr. 8667 6666 – eller udfyldt/indsendt via websiden [www.cff.dk/Skilejr](http://www.cff.dk/Skilejr).**
- **Behandlingsskema nr. 2 (side 10) bedes udfyldt og afleveret til lederne i lufthavnen, hvis der i mellemtiden er sket ændringer i behandlingen.**

Forældrene bedes anføre alt på behandl. skemaet om deres barn, som er relevant for lederne at vide, så vi ikke skal ringe hjem for at konsultere jer under lejropholdet.

Som vi skrev i invitationen, er skilejren ikke en daseferie, men også en skilejr, hvor I kommer på ski hver dag, og der er en større fysisk aktivitet, end I måske har i hverdagen.

**Igen i år:** Husk derfor at medbringe **salttabletter**, (håndkøb på apoteket), da I både kommer til at svede og anstrenge jer, og det foregår i højderne. Fysisk er det lige så anstrengende som at løbe på en varm sommerdag. Salttabletter og rigelig væske (helst vand!) kan være med til at forhindre hovedpine under disse forhold.

Det er heller ikke en ferie fra den daglige behandling. Det er nemlig meningen, at I selv skal tage ansvaret for jeres daglige behandling. I skal som udgangspunkt selv skal sørge for at passe jeres egen behandling, både PEP'ning, inhalation af Pulmozyme el. andet og andre behandlinger og enzymer til måltider. Lederne sørger for at uddele jeres medicin fra køleskabet, og de støtter og hjælper jer gerne.

**Tal med dit CF-Center, om du skal medtage evt. ekstra medicin** i tilfælde af sygdom under lejren. Hvis du skulle blive syg i Alpe d'Huez, vil lederne kontakte dit CF-center for at få råd om, hvilken medicin du evt. skal tage af det ekstra, du medbringer.

### **Rensning af inhalationsudstyr**

Rensning af de forskellige typer apparatur aftales telefonisk med familierne, hvorefter lederne også i år arrangerer rensning/kogning af kamre sammen med jer på jeres værelser. Derfor bedes hver enkelt medbringe 1 viskestykke, mærket med navn, til aftørring af kamrene efter endt kogning. Dette står på huskelisten side 6.

### **Hver deltager skal medbringe (i håndbagagen !):**

- al egen medicin, tydeligt mærket med navn
- PEP-maske
- evt. inhalationsapparat,
- + opbevaringsbox til inhalationskammer/maske (boxen kan pakkes i den store bagage).
- salttabletter (på grund af den fysiske aktivitet)
- og hovedpinetabletter, som du er vant til at bruge,
- bruger du Pulmozyme, skal det pakkes i køletaske og bliver ved ankomst til Alpe d'Huez anbragt i køleskab.

## Rejsepapirer

### Rejsepapirer

- **Personligt gyldigt pas**
- og også en kopi af passet til at have med ud på ski
- Sygesikringsbevis - dit eget, hvis du har et, - ellers er det OK med en bekræftet fotokopi af forældres sygesikringsbevis
- og én ekstra bekræftet fotokopi af sygesikringsbeviset, som afleveres til lejrlederen.

**Husk:** Det er altså ikke tilstrækkeligt at medtage forældres pas. Du **skal medbringe dit eget personlige gyldige pas** (udstedes af kommunen). Og du kan **ikke** komme med flyet, hvis du har glemt passet.

Derfor: **Husk dit eget personlige gyldige pas!**

### Tolderklæring/'To Whom It May Concern'. Rejseforsikring

Som nævnt aftaler CF-Foreningen med CF-Centrene, at der udskrives tolderklæring/ dokumentationsbrev for dig til brug ved sikkerhedstjek og toldkontrol i lufthavnen. Lederne har disse med ved udrejsen, så I kan lægge et eksemplar ned i håndbagagen.

CF-Foreningen sørger også for rejse/hjemrejseforsikring, idet vi tegner en gruppeforsikring hos Europæiske Rejseforsikring for jer alle.

Men bemærk, at denne forsikring ikke omfatter bagageforsikring og heller ikke er egentlig ulykkesforsikring.

Bagagen må du således selv dække f.eks. via familiens egne forsikringer (familie/indboforsikring el.lign.) – og ulykkesforsikring ligeså.

Den rejseforsikring, som CFF tegner, dækker primært evt. hjemrejse v/pludselig opstået sygdom, brækkede ben etc., mens selve behandlingen i udlandet/Europa v/sygdom el. tilskadekomst dækkes af dit sygesikringsbevis / kopi af forældres bevis.

## Henstilling

### Om mobiltelefoner:

Det er normalt meget dyrt at ringe til og fra Frankrig, og det fremmer ”hjemveen”, at nogle deltagere medbringer mobiltelefon. Hvis det er muligt, så undgå at medbringe mobiltelefon. Lederne medbringer mobiltelefon, så de kan kontakte CF-sekretariatet (og omvendt).

## Forslag til huskeliste for CF-skiløbere-2010

Vi ser gerne, at alt tøj/udstyr er mærket med tydeligt navn.

### Skiudstyr.....

skiundertøj	skisokker	skibluser (T-shirts)
skisweater	skibukser el. heldragt	skijakke med hætte
skihue	sol/skibriller	
skihandsker/luffer forede, (helst forede luffer)		
kraftige støvler el. sko til udendørs brug		

### Tøj.....

undertøj – bl.a. lange underbukser		sokker
bluser	skjorter	sweaters
lommeløklæder	bukser	kjoler
nattøj	sko/støvler	hjemmesko

### Toiletartikler.....

tandbørste	tandpasta	sæbe
shampoo	<b><u>solcreme faktor 25!</u></b>	læbebomade (vandfri)
fugtighedscreme	vaskeklud	

### Andre ting.....

Personligt gyldigt <b>pas</b>	sygesikringsbevis	evt. vækkeur
fotografer	lekture	kort/spil
skriveredskaber	i-pod/disc-man	ekstra briller
et viskestykke til inhalationsudstyr		
lommepenge ( <i>der vil være mulighed for at deponere kontanter hos lederne.</i> )		

### CF-medicin m.m. ....

medicin	PEP-maske	inhalationsudstyr
opbevaringsboks osv. til inhalationsudstyr		<b>salttabletter</b>
		hovedpinetabletter.

Bemærk, at skisokker ikke skal være gammeldags tykke skisokker, men "tubesokker" helst i uld eller blanding. Lad være med at sætte dig i udgift efter sidste skimode, godt praktisk vintertøj rækker langt.

Men vigtigst af alt er, at skihandsker/luffer er af god kvalitet og fremfor alt effektivt forede. Skibukser skal helst være som "snedkerbukser", altså med høj klap foran og fastsyede seler. Spørgsmål om skiudstyr/beklædning kan rettes til Klavski.

Og lad nu være med at tage tøj med til en hel måned! Det skal jo pakkes i én kuffert på max. 20 kg, og I skal SELV bære jeres kuffert!!! (kan I huske, hvor lidt I brugte sidste år?).

Lederne er ikke ansvarlige for mistede elektroniske spil, liftkort og lignende.

Vi har skrevet *ekstra briller* på huskesedlen, - for **hvis** du bruger briller og vanskeligt kan undvære dem, og **hvis** du allerede har et ekstra par, - så tag dem med.

**Solcreme** skal have høj faktor, gerne 25, (ekstra høj for deltagere, som får Ciproxin, Tarivid, Vibramycin el. Vfendt), og læbebomaden skal være vandfri. Solcreme skal bruges flittigt under opholdet, da solen er stærk, også i februar. Sol- og/eller skibriller skal medbringes.

Tag gerne spil/kort med til aftenhygge. Pak "krammedyrene" i kufferten, så er de udhvilede, når I kommer til Frankrig og er ikke i vejen i fly el. bus.

## Om økonomi: Deltagergebyr og lommepenge

Vi sender om få dage faktura på deltagergebyret 3.500 kr., som din familie bedes indbetale til CF-Foreningen inden afrejsen. Hvis du af en eller anden grund ikke kan betale før afrejsen, kontakt da CF-Foreningen tlf. 8667 4422 og aftal nærmere herom.

Deltagergebyret kan indbetales:

- til bank el. posthus vha. girokort,
- eller kan betales ved hjælp af Dankort på [www.cff.dk](http://www.cff.dk) –via WEBSHOP,
- eller overføres til CFF via Netbank konto nr. 4770 000 6404383. Husk afsendernavn, adresse samt ref.nr., der vil fremgå af fakturaen.
  
- Egne lommepenge - i Frankrig bruges € (EURO) - kan deponeres hos lejrlederen, så der ikke 'går svind' i lommepengene. Vi er blevet kontaktet af nogle familier med spørgsmål om, hvor stort et lommepengebeløb der er rimeligt. Dette er naturligvis familiernes egen afgørelse, men lejrlederne foreslår et beløb på ca. 10-15 EURO pr. dag.

Invitationen til denne lejr omfatter derefter:

rejse (fly og transferbus i Frankrig)  
overnatning  
forplejning i Frankrig: Morgenmad, frokost og middag.  
liftkort - **CF-Foreningen påtager sig ikke ansvar for mistede liftkort**  
skiskole til begyndere og let øvede  
leje af alpint udstyr (ski, støvler, stave, hjelme).

Invitationen omfatter ikke:

ex. drikkevarer samt 'snold og sold',  
- hertil medbringes egne lommepenge (EURO).

## WEB-og Mobilrapporter

Som en service for familierne har vi i tidligere år forsøgt dagligt at sende udførlige rapporter – ofte skrevet af CF'erne - og fotos fra dagens forløb til CF-Foreningens hjemmeside [www.cff.dk](http://www.cff.dk), men det er efterhånden blevet en ganske omfattende og tidskrævende opgave at gennemføre. Derfor har vi i år besluttet at skære lidt ned på informationen hjem til gamle Danmark, så ledere og CF'ere har mere tid til samvær med hinanden om aftenen.

Vi skal nok tilstræbe at sende hyppige livstegn hjem, ligesom der vil være mulighed for at se nogle fotos via et weblink, som følger til familierne. Og lejrchef Klavski vil give en melding hver eftermiddag/aften til 'CF-HQ'. Vi henviser derfor til [www.cff.dk](http://www.cff.dk) / Diskussionsgrupperne, hvor der under lejren bliver oprettet en gruppe med overskriften: **CF-Skilejr 2010**, hvor Hanne kan skrive kort nyt fra skilejren til familierne i Danmark.

Som hidtil kommer der også i år lidt ekstra information fra 'CF-HQ' til de familier, hvis barn/ung er med på CF-Skilejr for første gang. Hanne's mobil tlf. 4057 5714 er i lejrperioden åben hele tiden.

Vi håber, at familierne med disse informationskanaler trygt sender deres barn/ung på CF-Skilejr.

Vi ønsker alle deltagere og ledere rigtig god tur.

Mange ski-hilsener fra  
**CYSTISK FIBROSE FORENINGEN (CFF)**

Klavs Andreassen (Klavski)  
lejrchef

Hanne Wendel Tybkjær  
sekretariatschef

Medsendt: Deltagerliste og 2 adresselabels til kuffertmærker/lufthavn.

## Oplysningsskema

(navne, tlf.numre, e-mailadr.)

**bedes omgående sendt til:**

**CF-Foreningen, Hyrdebakken 246, 8800 Viborg  
pr. post – eller til fax 8667 6666 –**

---

Jeg (navn).....

skal deltage i CF-Skilejr i uge 9/2010

**Jeg har bemærket**, at mødetid i lufthavnen er **senest kl. 16.15**

---

**Navn/og tlf.nr. på den person, der bringer CF'eren til lufthavnen ved afrejse:**

navn : .....

mobilnr. ....

---

**Forældres telefonnumre og evt. e-mailadr. under opholdet:**

privat:

evt. arb.tlf.nr.:

mobil 1:(navn)

nr.

mobil 2:(navn)

nr.

e-.mail-adresse(r):.....

---

**Navn/og mobilnr. på den person, der henter CF'eren ved hjemkomst:**

navn : .....

mobilnr .....

**Behandlingskema (nr. 1)**  
**- liste over daglig medicin og behandling**  
**bedes omgående sendt til**  
CF-Foreningen, Hyrdebakken 246, 8800 Viborg  
pr. post – eller til fax 8667 6666

Navn.....

CF-Center:..... CPR-nr. ....

**Medicin, også enzymer og vitaminer etc.:** (inhalationsmidler anføres længere nede)

x dgl: .....

x dgl: .....

x dgl: .....

x dgl: .....

x dgl: .....

x dgl: .....

**Evt. diabetesbehandling:**

**insulin/præparater:** .....

- på flg. tidspunkter:.....

**Inhalation:**

x dgl. med flg. medicin/midler:.....

Inhalationsudstyr: (navn/type på apparatur):

Vi benytter flg. rensemetode:

**Flg. medicinpræparater skal i køleskab under opholdet i Frankrig:**

.....

**PEP:** .....x dgl.: antal min.hver gang.....

**Ved hovedpine bruger jeg:**

**Øvrige bemærkninger:**

**Behandlingsskema (nr. 2)**  
**- liste over daglig medicin og behandling**

**Dette skema udfyldes og medbringes til lederne på turen,  
hvis der er sket ændringer i behandlingen, siden det første skema blev indsendt.**

Navn.....

CF-Center:..... CPR-nr. ....

**Medicin, også enzymer og vitaminer etc.:** (inhalationsmidler anføres længere nede)

x dgl: .....

x dgl: .....

x dgl: .....

x dgl: .....

x dgl: .....

x dgl: .....

**Evt. diabetesbehandling:**

**insulin/præparater:** .....

- på flg. tidspunkter:.....

**Inhalation:**

x dgl. med flg. medicin/midler:.....

Inhalationsudstyr: (navn/type på apparatur):

Vi benytter flg. rensemetode:

**Flg. medicinpræparater skal i køleskab under opholdet i Frankrig:**

.....

**PEP:** .....x dgl.:

antal min.hver gang.....

**Ved hovedpine bruger jeg:**

**Øvrige bemærkninger:**