



ÅSF-s mellandagsläger 27-28/12 för alpina Jun - C-åkare

Välkommen till lägerdagar i ÅSF's regi i Hallstabacken i Sollefteå torsdagen den 27/12 och fredagen den 28/12. Lägre är för både tränare, ledare, föräldrar och åkare från Junior till C

Program:

Torsdag den 27/12

09.30 Samling vid dalstationen för alla

uthämtning av liftkort programgenomgång.

10.00 Friåkning, friåkningsövningar, gemensam samvaro för åkarna.

12.00 Lunch på hotellet

13.00 Träningspass 1

14.15 Paus

14.30 Träningspass 2

16.00 Avslutning

10.00-16.00 Utbildning av ledare i bansättning för fardiscipliner. Gymnasietränare

Fredag den 28/12

08.30 Fartränning för A och Jun

10.00 Träningspass 3 för alla

12.00 Lunch på hotellet

13.00 Träningspass 4

14.15 Paus

14.30 Träningspass 5

16.00 Avslutning

OBS! Alla tider utom start och avslutning är ca tider.

Träningspassen kommer att vara anpassade efter åkarnas erfarenheter. d v s för de äldre åkarna med många skiddagar banåkning. För de yngre friåkning, friåkningsövningar och kortkäpp.

För Jun och A-åkare SL-, GS-, + (DH/SG skidor 28/12)

B-och C-åkare SL- och ev. GS-skidor om man har

Kostnaden per lägerdag inkl liftkort och mat är 200:-/åkare, ledare, förälder. Kostnaderna kommer att faktureras respektive klubb genom ÅSF.

Anmälan helst från respektive klubb **senast den 22/12**

med antal till Håkan Norberg 070-395 26 65

mail: hakan.norberg@kramnet.se

eller Roger Svensson 070-687 46 76

Välkommen!

