

Fartssamling Kvitfjell 4 og 5.februar

Det nærmer seg fartssamling på Kvitfjell, og vi er godt over 60 deltakere. Vi har et mål for samlingen om å utvikle basisferdigheter og terrengforståelse (hopp, andre elementer), trygghet og mestring med fart.

Det ser ut som vi er nokså heldige med været, så dette skal bli bra.

Vi kommer til å ha to løyper i Familiebakken for U10Y og U12 og samtidig ei løype i Nasjonalen for U14-U16 og eldre.

På trenersiden har vi med oss tidligere landslagstrener i fart Tron Moger. Lørdag kommer Peter Lederer, tidligere ARA-trener og søndag har vi med oss Mary Angela Brenden. I tillegg har vi med oss solid trenerekompetanse fra alle klubbene, blant andre Totto Staurset fra Lillehammer, Sturla Gudbrandsen fra Gjøvik og Lasse Tenold fra ØTI. Vi kommer til å ha ytterligere behov for bidrag fra foreldre til ulike oppgaver slik som løypevakt, kletransport, skli løypa etc. Dette fordeles under samlingen.

Under finner dere foreløpig program. Vi sender ut oppdatering i løpet av torsdag dersom noe skulle endre seg.

Oppmøte lørdag 4.februar

Trenere til Nasjonalen:	Matpakkerommet 08:00
Trenere til Familieheisen:	Matpakkerommet 08:30
U10:	Bunn av Familieheisen kl 09.30
U12:	Bunn av Familieheisen kl 09.30
U14:	Toppen av Nasjonalløype kl 09.45
U16:	Toppen av Nasjonalløypa kl 09.45

U10

Dag	Tid	Trase	Trener	Trening
Lørdag	0930-1200	Familiebakken	Ånen, Ørjan	Element trening
Lørdag	1315-1530	Familiebakken	Ånen, Ørjan	Løype m/element
Søndag	0930-1200	Familiebakken	Ånen, Ørjan	Speedtrack
Søndag	1315-1530	Familiebakken	Ånen, Ørjan	Løype m/timing

Fartssamling Kvitfjell 4 og 5.februar

U12

Dag	Tid	Trase	Trener	Trening
Lørdag	0945-1200	Familiebakken	Lasse	Element trening
Lørdag	1300-1530	Familiebakken	Lasse	Løype og Speedtrack
Søndag	0945-1200	Nasjonalen (bunn Mammut)	Lasse	Full løype
Søndag	1300-1530	Nasjonalen (bunn Mammut)	Lasse	Full løype

U14-U16

Dag	Tid	Trase	Trener	Trening
Lørdag	0945-1230	Nasjonalen	Tron, Totto, jørtik	Løype m/element
Lørdag	1330-1530	Nasjonalen nedre del	Tron, Totto, jørtik	Start trening og hopp
Søndag	0945-1230	Renn/trening	Tron, jørtik	
Søndag	1330-1530	Familiebakken	Tron, jørtik	Løype m/alt

Praktisk info

For de som ikke har sesongkort, bruk Aktivlink for kjøp av heiskort:

<https://www.kvitfjell.no/aktivkort-online>

Passord: AlpincoAktivKvitfjell2223

- Det er ingen spesielle krav til utstyr bortsett fra **hjelm** og gjerne **ryggplate**. De soim har kjører på SG-ski, men GS-ski går også helt fint.
- Smør ei god matpakke og ta med nok drikke. Det blir lange dager.
- Kle dere godt! Sjekk værmelding! Ta gjerne med ekstra klær
- Ikke minst, ta med **GODT HUMØR!**

Sørg for å møte godt forberedt, uthvilt og klar. Under finner dere noen fine videolinker dere kan bruke for å klomme i modus. De tar for seg ulike momenter vi kan øve på.

Hopp

<https://www.youtube.com/watch?v=05S-R2UaNGc>

Sving

<https://www.youtube.com/watch?v=Z33oOnadYu4&list=RDCMUctEhSLKBi3z4XO3C-VnrGg&index=2>

Start

<https://www.youtube.com/watch?v=53Q735ZZwdg>

<https://www.youtube.com/watch?v=xIuIcul5tyM>

Sporvalg

<https://www.youtube.com/watch?v=QHSdapaAZCg>



Fartssamling Kvitfjell 4 og 5.februar

Fredag blir det netting fra kl 13:00

Flere av dere har meldt seg på netting på fredag. Det er flott. Jo flere vi er dess raskere går det. Totto lager ei Whats app – gruppe og der blir dere holdt løpende informert, blant annet med varsling på hvordan man ligger an. Skulle vi mot formodning ikke være ferdig til heisen stenger blir det evt scootertransport til toppen for de soim bor på vestsiden.

Kvalikrenn søndag

Første tur i Nasjonalen på søndag teller som kvalik for TL og HL. Det blir lagt ut påmeldingslink til dette «rennet» med det første. Pål Vist fra Gjøvik Skiklubb står for timing, men kommer til å trenge litt hjelp.

Sportslig hilsen fra AK, vi gleder oss!!