



ALPINT



ATTACKING VIKINGS

10.08.2022

INVITASJON TIL ÅPEN LANDSLAGSSAMLING I SNØ, 29-31.8

Det inviteres til åpen landslagssamling i SNØ i Lørenskog i tidsrommet 28-31.august.

- Målgruppe:**
- a). Para-alpinister (løpere med bevegelseshemninger) som trener i klubb/trener regelmessig og med ønske eller ambisjon om å kjøre para-renn. Løperne må kunne klare seg selv i heis og i forhold til ankomst og avreise. Om nødvendig må de ha med seg egen ledsager/hjelper.
 - b). Trenerne som arbeider med utvikling av para-utøvere i klubb/krets.

Målsetting med samlingen:

Samlingen er en del av flere samlinger denne sesongen, hvor landslagstrenerne og -løpere inviterer til felles trening med nye løpere som ønsker å satse på para-alpint. Landslaget med Jesper Saltvik Pedersen har de siste årene levert utrolige resultater og nå vil vi dele denne kompetansen og kulturen med nye løpere og trenere. Det å lære av de beste har vært en viktig suksessfaktor for norsk alpinsport de siste 30 årene, og gjennom denne og de neste samlingene håper vi både løpere og trenere blir inspirert til videre satsning.

Tema på samlingen: basic skitrening (grunnteknikk), kjøring i løypemodeller, teori om skiteknikk og veiledning fra video-opptak under treningen, valg av utstyr og prepping av ski, litt barmarkstrening med gode tips om hva man bør trene på.

Kostnader: Samlingen er gratis.

Overnatting/reise: alle tilreisende må ordne med overnatting og organisere reisen til/fra samlingen samt eventuell transport under samlingen.

Påmelding: Løpere og trenere som ønsker å delta kan delta på deler eller hele programmet. Påmelding skjer til hans.blattmann@skiforbundet.no.

Program:

Dag/dato	Mandag 29.8	Tirsdag 30.8	Onsdag 31.8
09:00	Frammøte i SNØ		Frammøte i SNØ
10:00 12:00	Skitrening i SNØ (SL)	Frammøte i SNØ kl. 11:00	Skitrening i SNØ (SL)
12:00 14:00	Gjennomgang av Video+ pause	Skitrening i SNØ (SL)	Avslutning
14:00 16:00	Barmarkstrening ATV-Gym	Preppekurs i SNØ	

Vi håper at dette tilbudet er interessant og ønsker dere velkommen til samling.

Mvh

Hans Blattmann

Synne Sofie Stangeland

Hege Møller

Landslagssjef

Landslagstrener

Landslagstrener