

## Invitasjon til fartssamling på Ål 29. - 31. januar 2020.

Alpinister samt trenere og lagledere i alpisklubber i Buskerud inviteres til fartssamling og fartsrenn i regi av Buskerud Skikrets og Ål Alpin. Samlingen gjelder for klassene U12 – U21 samt SUM-samling for U8-U10.

Dette er som tidligere år en samling der alle klubbene i Buskerud står sammen om å gjennomføre 3 dager med fartsrelatert trening. En dugnad med lange tradisjoner der klubbene stiller med minimum 2 voksne hver dag med erfaring fra avvikling av fartsrenn eller trening.

Lørdag 1. februar blir det SUM-samling for aldersgruppen U10, U9 og U8. SUM-samlingen har gratis deltakelse og heiskort. Påmelding online via MinIdrett, se under.

### Tentativt program for samlingen er:

#### Onsdag 29. januar

0900 Lagledermøte

0930 Fremmøte – utlevering av startnummer, klubbvis sjekk av bindinger

0945 – 1430 Sekvenser i løype/modeller/full løypelengde

#### Torsdag 30. januar

0900 Lagledermøte

0930 Fremmøte

0945 – 1430 Sekvenser i løype/modeller/full løypelengde

#### Fredag 31. januar

0900 Lagledermøte

0930 Fremmøte

0930 – 1430 Sekvenser i løype/modeller/full løypelengde

#### Lørdag 1. februar

SUM-samling for U10, U9 og U8

1000 Oppmøte i kafeen

1030 Frikjøring

1200 Introduksjon fart

Lørdag og søndag er det KM Super-G/kvalikrenn HL/TL + SSL-renn/soneren, [se terminliste](#).

Detaljer om hvilken gruppe som skal trene hva og hvor i anlegget, legges frem på lagledermøtet hver dag. Her må alle klubbene være representert.

Vi legger opp til en progresjon og håper at alle får en så god opplevelse med fartstrening som mulig.

Treningene foregår i 3 grupper: U12, U14 og U16-21. Jenter og gutter i samme gruppe. Vi planlegger at U16 løperne får brukt utforskiene hver dag.

**Påmelding** for løpere skjer [online på følgende link](#) innen **27. januar**

Pris pr treningsdag er 200,- og etterfaktureres klubb i.h.t. påmeldingslister, ingen refusjon ved forfall. SUM-samling er gratis.

**Ansvarlige trenere** fra klubbene meldes inn til [jl@torpomoen.no](mailto:jl@torpomoen.no) innen **27. januar**

Hver klubb stiller med minimum to trenere/ansvarlige hver dag. Det må være personer som har erfaring med gjennomføring av trening/renn. Kretsen dekker heiskort til voksne offisielle.

**Rennleder** Onsdag-Fredag: Jørund Li

**Husk:** Lett tilgjengelig drikke/næring underveis på treningsdagene. Ekstra sett med varme klær lett tilgjengelig i målområdet. Sjekk at alt av utstyr er i orden; bindinger er rett innstilt, spenner og reimer på sko er hele, stropper på hjelm fungerer, slalåmhjelm med åpning for ørene ikke tillatt, er du ikke frisk får du ingen utbytte av treningen, skaff deg mye søvn og hvile disse dagene.

**Overnatting** organiseres klubbvis.

Jørund Li  
BA/BSK

Connie Hagen  
BA/BSK

Tor Veslegard  
Ål Alpin