

Åpen snøsamling Vierli

Freestyle-utvalget i Buskerud Skikrets ønsker å invitere alle freeski-utøvere i kretsen til åpen trenings-snøsamling på Vierli 14.-16. november 2014.

Ansvar for gjennomføringen av denne samling er det Kongsberg Freestyleklubb som har.

Vi har bestilt totalt 44 sengeplasser fordelt på 5 hytter, ski in/out ved Vierli Turistsenter (se link). Pris pr. person ved fulle hytter kr. 512,- Det legges opp til selvhushold for den enkelte utøver.

Hver enkelt utøver må i tillegg dekke kostnader til skikort, se priser i link

Påmelding og betaling gjøres i [Min Idrett](#) før 09.11.2014, og arrangementet ligger i [terminlista](#) til Freeski.

Utøvere under 13 år må ha med foreldre/lagleder/voksen

Spørsmål vedr. samling kan rettes til Espen Andreassen på telefon 934 43 623 eller email

espen.andreassen@fmcti.com

<http://www.visitrauland.com/Aktoer/Vierli-Turistsenter/Vierli-Hyttegrend/Hytte-type-C-Fjellsyn-9-pers>

<http://www.visitrauland.com/Aktoer/Vierli-Turistsenter/Vierli-Skisenter>



Sportslig opplegg Buskerud skikrets felles samling Vierli

Hovedtrener vil være Oliver Usterud fra BSK.
Kongsberg stiller med trenere og det blir også egen jentetrener.

Fredag:

Fellesmøte på kvelden med gruppeinndeling og litt praktisk info om helgen.

Lørdag:

Trening i bakken med fokus på egenutvikling og lagfølelse.

Vi skal lære av hverandre og sørge for at alle føler seg som en del av gruppa. Trener kommer til å veilede utøverne ut i fra hver enkelt gruppe sine behov. Oppgave for kveldssamling vil bli delt ut til grupper i lunchen.

På kvelden blir det presentasjon av oppgaver fra hver gruppe og en presentasjon med Oliver Usterud med fokus på "hva dommere ser som vi andre ikke ser" og også litt om hva som kreves for og nå toppen i Freeski .

Videre utover kvelden blir det sosialt samvær på utøvernes premisser!

Søndag:

Trening i bakken frem til lunch med fokus på egenutvikling og lagfølelse. Fri kjøring etter lunch.

