



INVITASJON til IRONMAN/ BREDDESAMLING

Narvik 26.-28. august 2016

Informasjon;

Velkommen til breddesamling i alpint for høsten 2016!

I samarbeid med Skiforbundet og Nordland Skikrets ønsker Narvik vgs v/FFA å invitere dere til samling. Vedlagt finner dere en grovskisse på program☺

Dette kan bli justert, men innenfor de tidsrammene som allerede er satt opp.

NSF ønsker på denne samlingen å ha prioritet på følgende temaer:

- Mobilitet/ bevegelse – praktisk økt
- Utholdenhet – praktisk økt
- Utøverutvikling – teoretisk økt (for trenere, ledere & foreldre)
- I tillegg til dette kommer andre viktige temaer til å bli kjørt på de andre praktiske øktene jfr. programmet.

For hvem?

- Ironmantesten fredag gjelder for U14, U16, Junior & Senior (dette i samråd med NSF)
- Breddesamlingen lørdag og søndag gjelder fra U12, U14, U16, Junior & Senior

Påmelding;

- Sendes klubbvis til morsol@vgs.nfk.no innen søndag 21. august
- Bruk vedlagte påmeldingsskjema!
- **NB-→** Vær nøye med å skrive U12/ U14/ U16 ++ på hver utøver slik at alle kommer i riktig gruppe!

Pris 400kr for alle deltakerne som inkluderer;

- Overnatting på skolen for de som trenger det.
- Deltakelse på alle øktene
- Bispising (fredag kveld, frokost lør./søn., lunch lørdag, middag lør.)
- Merk; familier som har flere søsken enn 2stk. har en makspris på 800kr!

- Dette faktureres klubbvis i etterkant av samlingen ☺

Innkvartering ved Narvik vgs;

- Vi har 2 store, og 1 lite klasserom til disposisjon på skolen.
- Dette er inkludert i deltakeravgiften
- Se ellers eget infoskriv.

Dusjmuligheter;

- Idrettens Hus er rett over gaten. Dere vil ha tilgang til dusjanlegget der.
- Det skal alltid være en voksen tilstede når det dusjes
- Dere får dele på 2stk kodebrikker for å komme inn.

Parkering;

- Alle må sørge for å få parkeringskort som ligger synlig i frontruten på bilen når dere parkerer utenfor skolen i løpet av helgen.

Utstyr;

- Det er høst i Nord- Norge og klær må gjenspeile værmeldingen. To økter skal være ute på lørdagen, og to økter skal være inne.
- Økt på is → skøyter og hjelm er inkludert i halleien. Har du selv er det lurt å ta det med ☺

Internett på Narvik vgs;

- *Nettverk;* NFK *Brukernavn;* avac *Passord;* Ffa-2016

Er det noe informasjon dere savner sender dere bare en e-post.

Vel møtt!

Alpinhilsen fra

*Morten Solberg, FFA- Narvik
Narvik vgs*

Følgende program er planlagt for
IRONMAN/ BREDDESAMLINGSHELGEN
26. – 28. august 2016

(evt. endringer vil bli opplyst ved måltidene/ facebook siden):

Dag	Tid	Sted	Hva?
Fredag 26.	13.00	Narvik Stadion	Oppmøte til Ironmantest
	14.00	Narvik Stadion/ Stamina	Testen starter
		NB - Dusjing foregår i Narvikhallen	
	Etter testen	Narvik Videregående Skole (NVGS) – Villaveien 59, Narvik	Innkvartering
		Innkvartering for tilreisende →	Kontakt Morten fra kl. 18.00 Mob. 915 47097
		Sted	Hva?
Lørdag 27.	08.00-08.30	Narvik VGS – inngang nede til høyre → ta til venstre når dere kommer inn i gangen	Frokost/ info
		Øktfordeling(foreløpig);	Tidsplan kan endres
	09.00-09.50	U16/Jr./Sr. (gutter) - Idrettens Hus - Styrke via Bryting	U16/Jr./Sr. (jenter) - Idrettens Hus - «alpinrettet» behendighetstrening
		Bytte stasjon	Bytte stasjon
	10.10-11.00	U16/Jr./Sr. (jenter) Idrettens Hus - «alpinrettet» behendighetstrening	U16/Jr./Sr. (gutter) - Idrettens Hus - Styrke via Bryting
	09.00-09.50	U12 – alle - Narvik Stadion - Aerob økt	U14 – alle - Narvik Stadion - Bevegelse
		Bytte stasjon	Bytte stasjon
	10.00-10.50	U14 – alle - Narvik Stadion - Bevegelse	U12 – alle - Narvik Stadion - Aerob økt
	11.00-13.00	NVGS	Lunsj / Pause

	13.00-13.50	U14 – alle - Idrettens Hus - Styrke via Bryting	U12 – alle - Idrettens Hus - «alpinrettet» behendighetstrening
		Bytte stasjon	Bytte stasjon
	14.00-14.50	U12 – alle - Idrettens Hus - Styrke via Bryting	U14 – alle - Idrettens Hus - «alpinrettet» behendighetstrening
	13.00-13.50	U16/Jr./Sr. (gutter) - Narvik Stadion - Aerob økt	U16/Jr./Sr. (jenter) - Narvik Stadion - Bevegelighet
		Bytte stasjon	Bytte stasjon
	14.00-14.50	U16/Jr./Sr. (jenter) Narvik Stadion - Aerob økt	U16/Jr./Sr. (gutter) Narvik Stadion - Bevegelighet
		Pause/ Dusjing på Idrettens Hus	
	17.00-18.00	NVGS	Middag
	18.00-19.00	NVGS	Nord- Norsk alpinmøte For;Trenerne, ledere, foreldre
	19.15-20.30	NVGS	Teori v/ Stefan Johnsen For;Trenerne, ledere, foreldre
	18.30-20.00	NVGS	Sosialt for løperne Mer info kommer
Søndag 28.	08.00-08.30	NVGS	Frokost/ info
	09.00-12.30	Universitetet (Høgskolen)	Ishallen – Nordkraft Arena NB! ISTID ER IKKE BEKREFTET pr. 12. aug
	09.00–10.30	Styrke/ Klatring(buldring) - Gruppe 2	Alpin behendighet på is! Gruppe 1 (inndeling på lørdag)
	10.30-11.00	Transport mellom arenaene.	
	11.00-12.30	Alpin behendighet på is! Gruppe 2 (inndeling på lørdag)	Styrke/ Klatring(buldring) - Gruppe 2
	13.00	På trappa foran Narvik vgs	Gruppebilde av alle deltakerne☺
		Avslutning/ hjemreise. Vel hjem – kjør forsiktig!	☺

NB - Vi henstiller til at ansvarlige trenere følger sine grupper rundt på alle workshopene for å kunne følge opp og lære sammen med utøverne sine.

Film gjerne øvelsene og spør trenerne om hva/ hvordan/hvorfor? ☺



PÅMELDING til *IRONMAN/ BREDDESAMLING*

Narvik 26.-28. august 2016

Sendes **KLUBBVIS** til følgende e-post adresse: morsol@vgs.nfk.no

Påmeldingen skal inneholde Navn/ Klubb/ Alder på løperne og behov for overnatting i klasserom. Bruk dette skjemaet til påmeldingen:

Løpere;

Navn	Alder	Klubb	Overnatting i klasserom
Eks. Per Persen	U14	Høyresvingen Slalåmklubb	Ja
Kari Krutt	U12	Venstresvingen Alpinklubb	Nei

Trenere/ foresatte;

Navn	Klubb	Overnatting i klasserom	Skal delta på Trener 1 kurs
Eks. Per Persen	Høyresvingen Slalåmklubb	Ja	Nei
Kari Krutt	Venstresvingen Alpinklubb	Nei	Ja

Frist: Søndag 21. august

Skihilsen Morten Solberg



IRONMAN/ BREDDESAMLING

Narvik 26.-28. august 2016

Viktige momenter for de som bor på Narvik vgs;

Velkommen til breddesamling i alpint!

For at vi skal kunne komme gjennom hele programmet på en god måte må vi ha noen retningslinjer som vi må forholde oss til. Det er viktig at de voksne er oppmerksom på utøverne slik at det ikke oppstår noen uønskede situasjoner som kan medføre skade på folk, eller eiendom.

Klasserom;

- Skal tilbake i samme orden som de var før dere kom.
- Toaletter finner dere i underetasjen utenfor filmsalen

Dusjing;

- Skal foregå på Idrettens Hus rett over gata
- Det skal alltid være en voksen tilstede når det dusjes
- Dere får dele på 2stk kodebrikker for å komme inn.

Bespising;

- Skal foregå hovedsakelig i «filmsalen» for å unngå unødvendig søl på klasserommene og utstyret der.

Renhold;

- Det forventes at dere har det ryddig på klasserommene for deres egen skyld, og for de dere har rundt dere. Det blir fort triveligere når det er ryddig 😊 og vi unngår at folk blir syk.
- Det er plassert en renholdsvogn i korridoren utenfor klasserommene. Bruk den flittig 😊

Parkering;

- Alle må sørge for å få parkeringskort som ligger synlig i frontruten på bilen når dere parkerer utenfor skolen

Røyking og snus - Det er ikke tillatt å røyke og snuse på Nordland Fylkes eiendom.

Internett på Narvik vgs;

- *Nettverk;* NFK *Brukernavn;* avac *Passord;* Ffa-2016

Søndag 28. august

- Alle klubber som har overnattet på skolen bes delta med 2stk for å rydde opp før avreise. Tidspunkt avtales på lørdag.

Takk for at dere bruker sunn fornuft hvis det oppstår situasjoner som ikke er beskrevet her!

Dette kan fort gå strålende☺

Kontaktperson;

Morten Solberg
Mob; 915 47097