

## Plan for breddesamling 3.-5. februar 2017

Dag/ tid	Fredag	Lørdag	Søndag
08.00 – 10.00		1. økt ski	3. økt ski
Ca.12 – 14.00		Teori 1 – på skolen	Teori 2 – på skolen
16.30 – 19.00		2. økt ski	4. økt ski
Ettermiddag/ kveld	Oppmøte/ info kl. 20.00 – 20.45 På Narvik vgs/ Frydenlund		

**PS** – oppmøte på fredag kveld er satt ut fra tilbakemeldinger vi har fått på tidligere samlinger. Det skal ikke være påkrevd å ta fri fra skolen mer enn nødvendig. Derfor er det heller en ettermiddagsøkt på søndag.

**Facebookside;** *Attacking Vikings Arctic Challenge 2017 – del 1*  
<https://www.facebook.com/events/1428666454099508/>

**Mål:** *Samle Nord- Norsk alpinsport*  
**Innhold:** *Fart, terreng og utfordringer tilpasset for alle*  
*Gjennomføre trener 1 kurs alpint - fartsdel*  
**For hvem:** *U12, U14, U16 & jr./ sr. løpere*  
*Foreldre for inspirasjon / åpne forelesninger*

### Foreløpig plan;

#### Ski

1. økt - tilvenning fart gjennom modeller
2. økt - videreføring av fart i modeller + tilvenning til hopp og kulpassering
3. økt - lengre fartsmodeller og høyhastighetssving
4. økt - lengre fartsmodeller og høyhastighetssving → vi tar tid/ mellomtid! ☺

#### Teori

- Oppmøte info på fredag – oppdatert info om helgen(vær/ føreforhold etc.)  
Sikkerhet - under trening - i forhold til utstyr ++
- Teori 1 lørdag - Grundig gjennomgang av prinsipper som gjelder i fart
- Teori 2 søndag - Oppsummering av hva som er gjennomført til nå under samlingen + noe videogjennomgang

**PS-** vær og føreforhold kan gjøre at dere må ha med «kortere» ski.

Informasjon om dette vil bli lagt ut på Facebooksiden for arrangementet og sendt ut på e-post før lunch på torsdag 2. februar.

## **Økonomi;**

**Heiskort;**    **Årskort i Narvikfjellet er gyldig under samlingen.**

Vi har fått tilbud på rennkortpriser til denne samlingen, som er «billigste» billettkategori.

- 1 dag: kr 230
- 2 dag: kr 380
- 3 dag: kr 570

Prisene gjelder for løpere, støtteapparat og foreldre og må kjøpes direkte i Narvikfjellet.

## **Overnatting;**

FFA har 3 klasserom til rådighet på Narvik vgs/ Studiested Frydenlund.

Dette er gratis, og hver enkelt klubb/ gruppe organiserer sitt matstell.  
Kjøkkenet og kjøleskapet der er til disposisjon (enkelt kjøkken).

**Scandic**

har gitt oss følgende tilbud for de som ønsker det;

Idrettspris:

Enkeltrom: 565,- per natt

Dobbeltrom: 365,- per natt, per person.

Kontaktinformasjon: 76961414 – [sara.norqvist@scandichotels.com](mailto:sara.norqvist@scandichotels.com)

Bruk koden; 4612710 når dere bestiller.

Det holdes av 15 rom til fredag 27. januar.

For de det gjelder bruker dere kontaktinformasjonen over – dette går utenom FFA.

**Utstyr;       Hjelm er obligatorisk!**

Løperne må ha med utstyr til å kjøre fart + storslalåm

(om du ikke har SG-ski tilgjengelig går det fint med storslalåmski)

Tilhørende beskyttelsesutstyr.

**+ MASSE ENERGI og SKIGLEDE!**

**Påmelding**    - sendes **KLUBBVIS** til følgende e-post adresse: [morsol@vgs.nfk.no](mailto:morsol@vgs.nfk.no)  
- bruk eget skjema, også vedlagt.

***Velkommen skal dere være!***