



## *Attacking Vikings Arctic Challenge*

*Narvik 4.-8. mai 2016*

- Mål: Samle Nord- Norsk alpinsport*
- Innhold: Fart, terreng og utfordringer tilpasset for alle*  
*Gjennomføre trener 1 kurs alpint*
- For hvem: Neste sesongs løpere U12, U14 og U16*  
*Foreldre for inspirasjon / åpne forelesninger*  
*Trenerskolering med eget program*

### *Arctic Challenge*

3 delt konkurranse i team på ski, barmark og sosialt på lørdag 7. mai. Premieutdeling og løpermiddag på kvelden.

#### *INNDELING I ALDERSGRUPPER*

U12 / U14 / U16 – ca 15 i hver gruppe. Ved mange i en aldersgruppe deles det på kjønn.

**Veiledende program:**

	<b>Onsdag 4. mai</b>	<b>Torsdag 5. mai</b>	<b>Fredag 6. mai</b>	<b>Lørdag 7. mai</b>	<b>Søndag 8. mai</b>
06.00		Frokost	Frokost	Frokost	Frokost
07.00 – 10.00		SG / GS ski: Farts elementer	SG/ GS ski: Fartselementer	SG / GS ski Fartselementer	SL ski: «Drill» Ekstrem variasjon SL modeller
10.00 – 11.30		Lunch/ restitusjon	Lunch/ restitusjon	Lunch/ restitusjon	Lunch/ restitusjon
11.30 – 14.30		SL ski: Hinderløype	SL /GS ski: Parallell konkurranser	<i>Arctic Challenge</i> SKI - DEL	Off- piste (værforbehold)
14.30 – 16.00		Restitusjon/ frukt	Restitusjon/ frukt	Restitusjon/ frukt	Avslutning/ Hjemreise
16.00 – 18.00		Teori	Barmark	<i>Arctic Challenge</i> BARMARK - DEL	
18.00 – 19.00	Oppmøte/ registrering/ info	Middag	Middag	Løpermiddag <b>Quality Hotel Grand Royal</b>	
19.00 – 20.00	Informasjon/ grupperinnndeling	Teori 3 Sosial 2 - løpere	Teori 5 Sosial 3 - løpere	<i>Arctic Challenge</i> SOSIAL - DEL  Premieutdeling	



### ***ØKTER***

Det skal være variert og utfordrende skiaktivitet. Barmark på ettermiddag med fokus på treningsglede. Teori for å lære og motivere:

### **Fartselementer – 3 økter**

Avhengig av snøforhold, kan vi benytte hele anlegget. Følgende stasjoner kan være aktuelle under ideelle forhold;

Bølgefelt, ulike hopp, bruk av terrengvariasjoner, store svinger i fart – alle sekvenser

### **Hinderløyper**

Det lages 3 varianter som alle løpere skal igjennom. Timing på en av disse.

### **Parallell kjøring**

Det lages 2-3 varianter med SL / GS avstand. Skicrossvariant kan muligens også være aktuelt.

### **Off piste**

Skiopplevelse på toppen...

### **Drill**

Alle mulig og umulige varianter i SL modeller.



**PRIS:** 200kr/ dag → 800kr

Overnatting organiseres i klasserom på Narvik videregående skole.

Mat organiseres av Ankenes Alpinklubb og Narvik Slalåmklubb.

(frokost/ middag på skolen og lunch i Asbjørnstua i slalåmbakken)

Det gjelder også løpermiddagen lørdag på **Quality Hotel Grand Royal**.

***Det er inkludert i prisen!***

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

For de som ikke har årskort gjelder følgende; 1 dag 200,- → 2 dager 400,- → 3 dager 500,- → 4 dager 600,-

Dette kjøpes direkte hos Narvikfjellet:

### **PÅMELDING SAMLING**

Frist: 20. april

Egen link for påmelding og betaling vil komme.

**Facebook; Navn - *Attacking Vikings Arctic Challenge***

<https://www.facebook.com/events/978043348916999/>

**PÅMELDING TRENERKURS** (Se vedlegg for mer info.)

Pris kr 1500,- for kurset.(nye deltakere, de som allerede er på kurs har betalt)

Frist: 20. april til Einar Witteveen [Einar.Witteveen@skiforbundet.no](mailto:Einar.Witteveen@skiforbundet.no)

***Skihilsen***

***Morten Solberg, Narvik vgs., FFA- Narvik***