

Invitasjon til fartssamling på Ål 9. - 11. februar 2022.

Alpinister samt trenere og lagledere i alpisklubber i Buskerud inviteres til fartssamling i regi av Buskerud Skikrets. Samlingen gjelder for klassene U12 – U21.

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.

Tentativt program for samlingen er:

Onsdag

0900 Lagledermøte ved påstigning heis

0930 Fremmøte løpere– utlevering av startnummer, klubbvis sjekk av bindinger

0945 – 1430 Sekvenser i løype/modeller/full løypelengde

Torsdag

0900 Lagledermøte

0930 Fremmøte

0945 – 1430 Sekvenser i løype/modeller/full løypelengde

Fredag

0900 Lagledermøte

0930 Fremmøte

0930 – 1430 Sekvenser i løype/modeller/full løypelengde

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: U 12, U 14 og U 16-21. Jenter og gutter i samme gruppe. Vi planlegger at U16 løperne får brukt utforskiene hver dag.

Påmelding for løpere og skjer [online på følgende link innen 4. februar](#). Ingen etteranmelding.

Pris/treningsavgift for samlingen er 600,-, etterfaktureres klubbene iht påmeldingslister, ingen refusjon ved forfall.

Se egen påmelding til rennene 12. – 13.februar.

Ansvarlige trenere fra klubbene meldes inn til jli@torpomoen.no innen 4. februar.

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/koordinator: 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, utøvere skal ha godkjent hjelm. Er du ikke frisk, får du lite utbytte av treningen, skaff deg mye søvn og hvile disse dagene.

Jørund Li

for Alpinkomiteen/Buskerud Skikrets