



Inbjudan distriktsläger i Idre 29/10 – 31/10

Syfte och mål

Att åka skidor vecka 44 i Idre är lite speciellt. Det är bara "specialen" (svart backe) som är öppen och många som vill få plats att träna vilket innebär att både underlag, träningstider och förutsättningar gör det lite svårare än normalt.

För många av er (i huvudsak U12, U14) blir detta de första skiddagarna på snö för året och även om det är lite speciella förutsättningar kommer vi försöka fokusera på att skapa förutsättningar där ni får känna på ny utrustning och bli trygg på skidorna. Träningen kommer bestå i styrd friåkning, alternativt kortkäpp, i kombination med olika teknik-övningar. Målet för denna grupp är att få en rolig start på säsongen och vara förberedda för banåkning med fullängdskäpp på senare läger.

För er som har några dagars skidåkning sedan tidigare (U16) så kommer vi att fokusera på slalombanor med fullängdskäpp där vi kommer köra både fullängdsbanor och kortare teknikbanor beroende på förutsättningar och underlag. Målet för denna grupp är att utveckla tekniken i slalom och att träna på att effektivt hantera en brant backe med svårt underlag.

Vi brukar få två träningspass/dag av Idre. Det blir ungefär 4 timmar skidåkning. Utöver skidåkningen i backen har vi inte planerat några gemensamma aktiviteter men vill ändå påminna om att passa på att umgås gemensamt mellan klubbarna och lära känna varandra bättre.





Ålder

Åkare som tävlar för Dalaklubb i klasserna U-12, U-14 & U-16

Lägerort

Idre Fjäll

Datum

torsdag 29/10 – lördag 31/10

Logi

Logi bokas enskilt eller gemensamt i respektive klubb. Telefonnummer till Idrefjälls bokning är 0253-410 00

Obs! Boka omgående då det ofta blir fullbokat på Idrefjäll under vecka 44.

Tränare

Björn Rinstad, tel 070 - 312 72 56

Fredrik Karelius, tel 073 - 644 66 03

Varje klubb som har åkare anmälda skall också anmäla en tränare. Dialog med klubbtränare och distriktets tränare kommer ske innan lägret.

Anmälan

Via länk senast 22 oktober

<https://educationwebregistration.idrottonline.se/home/index/1420406>

Träningsavgift

Gratis

Boende alternativ

Finner ni på länken

<https://www.idrefjall.se/boende/?NoOfChild5=0&NoOfChild3=0&NoOfChild2=0&NoOfChild1=0&FromDate=2020-10-28&ToDate=2020-10-31>

Tex 6-bäddars stuga på 40kvm med 2 sovrum för 690kr/natt, 6-bäddars lägenhet på 70kvm med 3sovrum för 1235kr/natt, 12-bäddars lägenhet på 110kvm med 4sovrum för 1725kr/natt.





Skipass

3dagar, vuxen 1 150kr och ungdom tom 15år 895kr.

Utrustning

Utrustning för slalomträning på både kort och lång käpp. Ta med GS skidor och hjälm. Kanske inte kommer användas men det är synd om förutsättningar ges men utrustningen är kvar hemma.

Kontakt

Björn Rinstad, tel 070 - 312 72 56

Fredrik Karelius, tel 073 - 644 66 03

Minna på DSF epost: dalarnas.skidforbund@dalaidrotten.se

tel. 072-240 48 00

