



NYHET!

Inbjudan till Race Camp Sälen 2.0

Lindvallen & Hundfjället 7 - 10 december 2018

Tyvärr satte vädergudarna käppar i hjulen för klubbens breddläger i Hemsedal. Men räddningen är nära. Nu utökar vi vårt planerade Race Camp Sälen till att omfatta åkare i samtliga åldersgrupper. Därför hälsar vi er fantastiskt välkomna till ett tredagars träningsläger på klassisk skidmark.

Om lägret.

Vi kommer att ha organiserad träning i tre dagar: lördag till måndag, från morgon till kväll. Syftet med lägret är att få kvalitetsträning och lyfta deltagarna till nya nivåer. Vi kommer att träna både i och utanför bana, alltså både utan och med käppar. Packa således med GS och SL-skidor om ni har.

U8-U10.

De yngsta åkarna kommer att träna med våra klubbtränare. Det blir främst fokus på friåkning och skidvaneövningar för att få upp skidkänslan och hitta skär och balans efter en lång höstperiod.

U12-U16

Precis som vi planerat tidigare sker träningen för de äldre åkarna sker under ledning av Fredrik Litzén, som varit alpin tränare för klubbar, skidgymnasier och landslag i över 25 år. Fredrik kommer att ha med sig ytterligare en meriterad tränarkollega. Alla åkare kommer att få stort fokus från de två proffstränarna under lägrets tre träningsdagar.

Boende i Timmerbyn och Söderåsen

Vissa omstöpningar har vi fått göra på boendefronten. Alla kommer att bo i Lindvallen, närmare bestämt i Grannbyarna Timmerbyn och Söderåsen. Stugorna är för 10 respektive 8 personer. Från bägge byarna är det ett kort promenad till Ullabacken som troligen blir vår huvudträningsbacke.

Matfrågan.

Luncherna äter vi på i backen (Experium) och ingår i priset. Frukostar (3 st) och middagar (lör+sön) lagar vi själva i stugorna. Varje stuga samordnar detta.

Sängkläder och handduk.

Tips från coachen: packa med det.

Resan dit och hem.

Till Sälen åker vi bil och vi uppmuntrar alla till samåkning. Har du plats över – hör av dig! Har du ingen plats – hör av dig! Enligt god gammal GSLK-sed får alla passagerare äran att sponsra bilföraren med 5 kr/mil.

Vad kostar det?

3 dagar			2 dagar			
Vuxen	13-17 år	7-12 år	Vuxen	13-17 år	7-12 år	
2914	2773	2635	2582	2582	2388	Pris inkl liftkort
2215	2215	2077	2090	2090	1998	Pris med Skistar All

Vad ingår i avgiften?

Träningsavgift, boende, slutstädning, luncher och ev. liftkort.

Anmälan.

Skicka ett mejl till info@goteborgsslalomklubb.se. I mejlet anger du följande:

1. Namn på samtliga deltagare
2. Personnummer på barnen/ungdomarna
3. Om deltagaren är aktiv/vuxen/tränare/ungdomstränare
4. Antal dagar ni vill delta
5. Om ni behöver liftkort
6. Om ni har allergier och/eller behöver specialkost.

Viktigt datum: 26 november.

Nu är det bråttom. För att allt ska gå i lås behöver vi din anmälan så snabbt det går. Senast måndag 26 november. Avgiften betalar du in på plusgiro 410 96 94-2, senast 28:e november.

Träningsprogram.

Lördag - Två träningspass i Lindvallen/Hundfjället

Söndag - Två träningspass i Lindvallen

Måndag - Två träningspass i Lindvallen

Beroende på snötillgång kommer lördagens träning att ske i Lindvallen eller Hundfjället. I Lindvallen är det skidtestarhelg och man väntar mycket folk på lördagen. Om det är ont om snöbelagda backar i Lindvallen, kommer vi att flytta träningen till Hundfjället för att få mer plats för vår träning. Sista detaljerna i programmet spikar vi veckan innan avresa. Detaljerad info om detta kommer lite senare.

Tips till U12 och äldre.

Ta med skidanteckningsboken. Vi kommer att vika några minuter efter träningen för reflektion och feedback. Då är det bra du kan notera vad du jobbade med, lärde dig, vilken feedback du fick och vilka rörelser och moment du ska jobba speciellt med. Ju mer man använder den, desto större värde får den som din personliga skidåkarbibel.

Har du frågor?

Ställ dem gärna till oss som är lägeransvariga:

Michael Schultz 0708-118411
micke.schultz@icloud.com

Alexander helm 0708-203300
alexanderwh@icloud.com