

«Fart er gøy!»

Sør-Trøndelag skikrets inviterer til åpen fartssamling i Vassfjellet for U12 og eldre, søndag 15.februar til tirsdag 17.februar. Det blir lagt opp til tre dager med super-g og slalåm, med fokus «*hvordan skape ENDA mer fart*» i løypen. Mestring og utvikling står som vanlig i sentrum, hvor det blir lagt opp til individuelle arbeidsoppgaver ut i fra hver enkelt sitt behov.

For at vi skal klare å gjennomføre disse treningsdagene så er vi avhengig av hjelp fra foreldre og foresatte. En oversikt vises i tabellen nedenfor.

Rolle	Hva innebærer denne rollen
Starter	Står på start og sender ut løpere etter gitt startintervall. Klareringsansvarlig del 1 av løypen, og har kontakt med tidtaker gjennom hele treningen.
Flagg 1	Står med gult flagg på hengkanten og flagger av løpere når det ikke er forsvarlig å passere gitt punkt. Er i tillegg klareringsansvarlig for del 2 av løypen.
Flagg 2	Står med gult flagg ved innsnevringen og flagger av løpere når det ikke er forsvarlig å passere gitt punkt. Er i tillegg klareringsansvarlig for del 3 av løypen.
Lege	Fartstrening betyr at vi må ha en lege tilstede i bakken. Om det skulle oppstå skader så er denne personens rolle å ta seg av den skadde.
Videoansvarlig	Filmer to turer av utøverne på to forskjellige punkter i løypa.
Tidtaker	Sitter i bua i Nord og noterer tidene på utøverne. Har kontakt med starter gjennom hele treningen. Ansvarlig for å sette opp utstyr (start, mellomtid, mål)

Oversikten viser behovet under super-g treningen.

Når vi begynner å kjøre slalåm etter lunsj så er det kun behov for foreldre og foresatte som kan hjelpe til med å skli løypen og passe på sikkerheten (at ingen kommer inn i løypen).



Nedenfor finner dere programmet for alle tre dagene.

Hva skjer	Klokkeslett	Kommentar
Oppmøte	06:45	Ferdig påkledd, klar til å ta heisen. Informasjon om dagen
Besiktigelse super-g	07:20	Alle skal ha kjørt to oppvarmingsturer før besiktigelsen
Start super-g	08:00	Første løper i løypa. Alle som er tildelt en rolle er på plass
Slutt super-g	10:00	Alle utøvere, foreldre og foresatte hjelper til med å ta ned løypa og skli inn snø i sporene
Lunsj/Video	10:15	45 minutter lunsj, med videogjennomgang
Besiktigelse slalåm	11:00	Løype fra hengkanten til innsnevringen
Start slalåm	11:30	Første løper i løypa. Øvelser blir kjørt i partiene før og etter stukket løype
Slutt slalåm	13.00	Alle utøvere, foreldre og foresatte hjelper til med å ta ned løypa og skli inn snø i sporene.
Avslutning	13:30	Informasjon om eventuelle endringer for neste dag

Justeringer i programmet kan forekomme, men oppmøtetidspunkt er endelig.

Som trener for samlingen ønsker jeg alle hjertelig velkommen til
tre fantastiske dager i Vassfjellet! Fart er gøy!



Sportslig hilsen, Atle Rolstadaas