

Fartstrening Granåsen ons 21 2015

Freidig Alpin ønsker velkommen til fartstrening i Granåsens unnarenn. Som tidligere år trener vi på fartsstilling og det å mestre fart. Programmet er som følger:

17:00 Oppmøte i Granåsen
17:15 Gjennomgang av trener (plan for dagen / fartsteknikk)
Kontroll av utstyr
17:30 Heisstart
----- Fartstrening med fartsmåling
ca 20:30 Slutt fartstrening – oppsummering av trener

Forutsetning for å delta på dette er:

- Riktig sikkerhetsutstyr
 - Hjelme godkjent for fart
 - Fartsdress
 - Ryggplate
 - Alpinbriller
- SG eller DH ski. (Minimum radius 27 m)

Det blir kontroll av utstyr. Om ikke utstyret godkjennes iht regelverket, kan løperen ikke starte.

Nedre aldersgrense for å delta er 12 årsklassen. Skulle noen være i tvil om løperen skal delta eller ikke, ta kontakt med din trener eller oppmann i Freidig Alpin og drøft dette. Ved spørsmål om utstyr, ta kontakt med din oppmann.

Treningsavgift for dagen er satt til kr 150,- pr løper. Betales til Oppmann 15/16-JR ved oppmøte.

For å kunne gjennomføre dette trenger vi hjelp av foreldre til

- Påstigning heis
- Avstigning heis

Oppgaven er å hjelpe løperen med ski på/av heis-stolen. Her deler vi hver post inn i 2-3 tårner, slik at vi trenger 4-6 personer. Jeg vil gjerne ha navn på foreldre som blir med sammen med påmeldingen.

Påmelding til brendan@tso.no innen 19. jan kl. 22:00. Merk epost "Fartstrening Granåsen".

Nina Løsnes er trener for fartstreningen.

Vi ses!

Freidig Alpin