



GÄSTRIKELAGET



Inbjudan till fartläger säsongen 24/25

Årets fartläger arrangerar GASK och KALP tillsammans i Björnrike. Vi har i år ännu mer träningsyta tillgänglig för att skapa en riktigt fartfylld och aktiv helg med målet att utveckla varje åkare i mod och kunskap utifrån var de befinner sig. Det vi har tillgängligt som vi sedan optimerar ett träningschema för respektive grupp är:

- Ensamma i Storslalombacken kl 7-10 samt kl 14-17.
- Möjlighet till hoppträning i Storslalombacken när inte banåkning sker.
- Ensamma i Björnstigen kl 7-9 lördag och söndag.
- Åtkomst till rullar och glidträning i snobben kl 9-15 varje dag.

Storslalombacken är fantastisk för farträning för det är enkelt att kliva av liftan på olika nivåer och alla åkare kan känna sig trygga och succesivt utvecklas genom att bygga på svårighetsnivån under helgen. I år har vi dessutom Björnstigen tillgänglig vissa tider vilken kommer vara optimal för U12 att börja morgnarna i. Vi kommer träna på olika moment, bl.a. glid, hopp och terrängvågor för att bli trygga och optimera utveckling hos åkarna.

Som grädde på moset har vi även i år Jonas Lind från ASP som tränare och inspiratör utöver våra egna tränare. Jonas Lind har varit fartränare de två senaste säsongerna på fartlägret och har varit väldigt uppskattad för sitt sätt att se behov och utveckla varje åkare. I år skapar vi honom dessutom ännu bättre förutsättningar med en tydligare plan per åkpass där han har möjlighet att fokusera på ett färre antal åkare per pass och på så sätt kan anpassa kommunikationen.

För vem: Lägret är öppet för åkare födda 2014 och äldre som är medlem i GASK eller KALP.

När: 17-19/1 (avresa 16/1 egen transport)

Boende: Boende i Björnrike ski in/ski out. Ca 850-900 kr, beroende på hur vi kan fylla lägenheterna.

Liftkort: Köper man själv om man inte har.

Anmälan: Respektive klubb samlar in läger och boendeanmälningar för lägret.

Om du har några frågor kan du maila/ringa eller prata med någon av tränarna!

Utrustningskrav

- Hjälms med "hårda öron" och gjord för fartåkning (gärna FIS godkänd)
- Ryggskydd
- SG skidor (helst) med korrekt inställd bindning (DIN och förspänning)
 - (Är du osäker på bindning – kom i tid till första träning och se till att skidorna är kollade innan åkning påbörjas)
 - GS skidor funkar också om än inte lika optimala som SG
- Stavar UTAN handskydd (helst fartstavar eller GS stavar)
- Båda klubbarna har också några få par SG skidor att prova något av passen – anmäl ditt intresse för låneskidor innan lägret.
 - [GASK föräldrar anmäler intresse för att låna SG skidor här](#) senast 12:e januari!



GÄSTRIKELAGET

