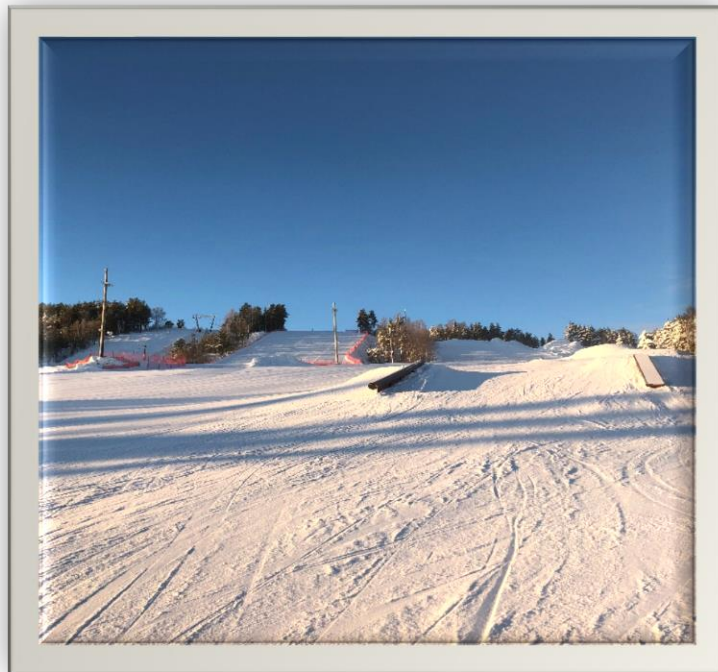




# **Dalarnas Skidförbund**

## **Alpina Kommittén**



**Upplevelser på snö till alla**

**Verksamhetsplan 2018-07-01–t om 2019-06-30**

**Ordförande**

Anders Dalestedt, Falun

**Kassör**

Kerstin Wähl, Ludvika

**Träningsansvarig**

Ulrika Hedlund, Leksand

**Utbildningsansvarig och Träning**

Fredrik Karlsson, Avesta

**Träning**

Jerker Larsson, Sälen

**Träning**

Peter Flodberg, Falun

**Tävlingsansvarig**

Olav Cristoferson, Mora

## **Utbildningsplan alpina Dalarna 2018-2019**

### **Höstting**

2 okt Korstäppan, Leksand

### **Barntränarutbildning**

15-16 dec i Källviksbacken , Falun

### **Grundutbildning för alpina tränare**

Under vintern

### **Skidteknik/Analys med inriktning mot B, A (förkunskaper krävs)**

Under vintern

### **Bansättar kurs SL**

jan 2019 i Falun

### **Bansättarkurs GS**

jan 2019 i Falun

### **Skidting**

maj 2019

Ort ännu ej bestämd.

Läs om alpin utbildning på Svenska Skidförbundet:

[www.skidor.com/sv/Varagrenar/Alpint/Utbildning/Nyheter/](http://www.skidor.com/sv/Varagrenar/Alpint/Utbildning/Nyheter/)

#### **Utbildningsansvarig SSF**

Anna Karin Jejlid, utbildningsansvarig

mobil: 070-216 10 20

epost: [anna-karin.jejlid@skidor.com](mailto:anna-karin.jejlid@skidor.com)

Läs om alpin utbildning på Dalarnas Skidförbund:

[www.skidor.com/sv/Distrikt/DalarnasSkidforbund/Alpint/Utbildning/](http://www.skidor.com/sv/Distrikt/DalarnasSkidforbund/Alpint/Utbildning/)

#### **Utbildningsansvarig Dalarnas Skidförbund**

Tel:070-691 06 46

e-post: [fredrik@avestavvsteknik.se](mailto:fredrik@avestavvsteknik.se)



## Dalarnas Skidförbund alpina lägerplan 2018–2019

De datum som anges är dagar med träning resdagar tillkommer

Träningsavg. 200 kr/dag

### Period 1

Syfte: Jobba med teknik genom mkt friåkning, ev. lättare styrkäpp

Aug		Datum	Skid	Lägerort	Syfte	U 12	U 14	U 16	D /H 17	Reg
33		18–19		Leksand	Upptakt	x	x	x	x	
Sept										
37		14–16	3	Juvass INSTÄLLT	Friåkning	x	x	x	x	
Okt										
41		12–14	3	Juvass	Friåk/kortkäpp	x	x	x	x	
41		11–14	4	Juvass	Lätt banåkning					x
Nov										
44		30/10– 3/11	5	Idre	teknik/bana	x	x	x	x	

### Period 2

Syfte: Mer tävlingsinriktad träning med banåkning och tidtagning

45		10–12	3	Idre	GS/SL	x	x	x	x	
47		24–26	3	Sälen alt Trysil	GS/SL	x	x	x	x	
Dec										
48				Klubbläger						
50		15–17	3	Klövsjö/Vemdalen	GS/SL	x	x	x	x	

### Period 3

Syfte: Tillhandahålla banåkning

Dec										
52				Falun / Sälen	GS/SL	x	x	x	x	
2019										
Jan										
1				Falun / Sälen	GS/SL	x	x	x	x	
4		25-27		Idre	SG/DH fr U10	x	x	x	x	
Feb										
6		8		Leksand	SG/DH fr U10	x	x	x	x	