

## KRETSOPPLEGG ALPINT SESONGEN 2017/2018 – M & R SKIKRETS

### INNLEDNING

AK i Møre og Romsdal skikrets inviterer alle løpere i klasse U14 (fødselsår 2004-2005) og klasse U16 (fødselsår 2002-2003) til å bli med på treningsgruppe i alpint for sesongen 2017/2018.

AK legger stor vekt på at treningen til den enkelte løper gjennom sesongen primært skal skje i egen klubb. Tilbudet om et treningsopplegg i regi av skikretsen er derfor ikke en erstatning, men et supplement til løpere som ønsker å legge inn ekstra innsats og trening for å utvikle seg sportslig og å nå sine mål. I tillegg gir dette muligheten for å trene sammen med løpere fra andre klubber i kretsen.

Det tilbys tre alternative treningsopplegg, som alle er lagt inn i vedlagte samlingsplan. I tillegg er det lagt inn barmarksamlinger med tester, som gjelder for alle, uavhengig av hvilket alternativ man velger å melde seg på. I tillegg til de planlagte barmarksamlingene i juni og august, vil det også i år bli arrangert barmarks økter i forbindelse med Vårmøtet den 20. mai. Vi anbefaler alle om å stille på Vårmøtet hvor blant annet Claus Ryste, Sportssjef Alpint i NSF vil være en av foredragsholderne.

### TRENINGSGRUPPER OG PRISER

Av erfaring vet man at det er ulike behov for antall skidager og samlinger. Det tilbys derfor tre alternative treningsopplegg:

**Alternativ 1:** Oppstart i mai. Foreløpig prisanslag kr 5.000,-.

**Alternativ 2:** Oppstart i juni. Foreløpig prisanslag kr 4.000,-.

**Alternativ 3:** Oppstart i september eventuelt fra høstferien for de som måtte ønske det. Foreløpig prisanslag kr x.000,-.

Ad. Alternativ 2: Her er det lagt opp til to samlinger parallelt med kretssamlingene, men hvor klubbene selv har ansvaret for treningene (to kretssamlinger erstattes med klubbsamlinger). Dette for klubber som ønsker flere klubbsamlinger/styrke klubbarbeidet. Ørsta Alpin planlegger klubbsamlinger på disse datoene, og inviterer andre klubber til å bli med (uten treningsavgift). I Alt. 2 er det ikke samling i mai.

Antall dager og datoer for de tre alternativene fremgår av vedlagte samlingsplan.

I tillegg til de foreløpige prisanslagene kommer utgifter til heiskort, kost, losji og reise.

## **PÅMELDING OG PÅMELDINGSFRIST**

Påmelding gjøres til ett av de tre alternativene i vedlagte Excel skjema. Påmeldingen er forpliktene, og det er ikke mulig å kun melde seg på enkeltdager.

Påmeldingsfrist er 4.mai 2017, og påmelding gjøres til skikretskontoret.

stig.aambo@skiforbundet.no