



20230525

SKOLNINGSVERKSAMHET U15-U16 2023-2024

Skolningsverksamheten för U15-U16 kommer inför säsong 2023-2024 att omfatta även U15.

Skolningsverksamhetens syftar till, som namnet indikerar, att utbilda åkare inför kommande år som junior och senior.

Skolningsverksamheten leds av rikstränare, distriktstränare och tränare från skidgymnasium, alpint och skicross.

Alpin skolningsverksamhet innebär för U15, ett barmarksläger i två dagar på Bosön och ett läger på snö.

På Bosön genomför åkarna Ironman Jr. Resultatet redovisas enskilt till åkaren tillsammans med förklarande text. Testet genomförs för att utbilda åkarna och ge dem en möjlighet att vara bättre förberedda inför ev. skidgymnasiestart. Alla Skidgymnasium använder Ironman som test.

Deltagarna får också utbildning inom träning, rörlighet, skadeförebyggande träning och lyftteknik.

Ledare på lägret är rikstränare Alpint/Skicross, fysansvarig Skiteam Sweden, skidgymnasietränare och distriktstränare.

Föräldrar kommer att erbjudas viss information i samband med lägret.

Snölägret för U15 har fokus på slalom, storslalom och friåkning. Ledare på lägret är rikstränare, skidgymnasietränare och distriktstränare.

Skolningsverksamhet för U16 är ett läger på snö i tre dagar i januari. Fokus är som tidigare läger, slalom, storslalom och friåkning. Ledare på lägret är rikstränare Alpint/Skicross, skidgymnasietränare och distriktstränare

Skolningsverksamheten för ungdomar upp till U16 kompletteras med verksamhet, både barmark och på snö, i föreningar, distrikt och i regionsamverkan



Skolningsläger U15-U16 2023-2024

1. Skolningsläger Snö U16 2024, åkare födda 2008
 - * Idre med skidåkning 25-28/1 2024
 - * Deltagarna bokar eget boende
 - * start 25/1 2024 samling kväll. Inte obligatoriskt
 - * start 26/1 2024 start skidåkning på morgonen
 - * Avslut 28/1 2024 lunch
 - * SL, GS, Friåkning
 - * Kostnad 2.000:-/person. Ingår i kostnaden; lunch, träning och liftkortAnmälan via anmälningsslänk.
[Meddelas senare](#)
2. Skolningsläger Snö U15 2024, åkare födda 2009
 - * 21-24/4 2024 Tärnaby
 - * Eget boende.
 - * Start 21/4 19.00 Information Tärnaby Fjällhotell. Ej obligatoriskt
 - * Start 22/4 08.45 i backen
 - * Avslut 24/4 efter lunch
 - * Träning SL, GS och friåkning
 - * Kostnad 1.000:-/person. Ingår i kostnaden; träning och lunchAnmälan vi anmälningsslänk.
[Meddelas senare](#)
3. Skolningsläger Barmark U15 2024, åkare födda 2009
 - * Bosön 18-19/6 2024
 - * Deltagarna bokar eget boende.
 - * Start 18/6 09.00
 - * Avslut 19/6 13.00
 - * Kostnad 1000:-/person. Ingår i kostnaden; lunch, för- och eftermiddagsfika och träning
 - * Genomgång av Ironman Jr, rörlighet och skadeförebyggande, lyftteknikAnmälan vi anmälningsslänk.
[Meddelas senare](#)

Frågor om skolningsverksamheten besvaras av
Rikstränare Tobias Fellman tobias.fellman@skidor.com

Frågor om bokning och anmälan
Karin Sundberg karin.sundberg@skidor.com 070-372 10 46