



STOCKHOLMS SKIDFÖRBUND ALPINT

Träningsinfo fartläger för Region 4 samt USM-kval i DH/SG U16 i Trysil

Träning Onsdag-Torsdag 29-30:e januari

Backe

Trysil, Högegga, backe 63.

Parkering och transporter

- OBS: Mycket begränsad parkering vid Högegga, totalt ett femtiotal platser, största möjliga samåkning eller allra helst transport via skidor om det är möjligt anbefalles starkt. Åkare plus tränare bör prioriteras speciellt tidigt på morgonen vid samlingarna inför tränings och tävlingsdagar
- Respektera hastighetsgränsen på vägen till Högegga, vid tidigare arrangemang har det förekommit klagomål på hög hastighet så vi ber alla att hålla hastighetsgräns 30.
- Undvik kollisioner med bommen i Högegga, ring istället +467191020641631 så öppnas bommen.

Träningsdagar

Vi samarbetar med Trysil Race Academy som har lagt upp det övergripande träningsupplägget och ansvarar för backe, stationer, bansättning etc.

Onsdag och Torsdag: Träningsdagarna är uppdelade i fyra pass där varje åkare får ett förmiddags- och ett eftermiddagspass per dag. Första passet startar preliminärt 08.00 och vid angivna tider ska åkare vara uppvärmda och klara för att börja träningspasset så anpassa samlingstiderna så att vi kan starta på utsatta tider.

Haspatruller

Om det skulle uppstå behov, prognosen ser lite bättre ut än för någon dag sedan, behöver vi ha beredskap för hasning, varje klubb ansvarar för att hasare i relation till klubbens storlek finns tillgängligt vid behov. Hasning sker endast på uppmaning och enligt anvisningar från ansvariga i backen. Inga egna solo-hasningar på eget initiativ!

Gruppindelning och fördelning av hasare på stand-by

Grupp 1: Djurgården, MASK, Järfälla, Sollentuna, Tunafor, NOAK och Västerås

Grupp 2: Saltsjöbaden, Lidingö, Täby, Huddinge och Uppsala

Grupp 1 tränar pass 1 och 3 Onsdag, pass 2 och 4 på Torsdag. Grupp 2 tränar pass 2 och 4 Onsdag, 1 och 3 Torsdag.

Vi anlitar Trysil Race Academy för iordningställande av arena, men behöver support från klubbarna med haspatruller samt att klubbtränare ansvarar för coachning vid passen.



Tidsschema

Preliminärt tidsschema nedan. Första passet startar kl 8 och sista passet avslutar kl 15 under träningsdagarna.

Reg 4 U16		Line Schedule Trysil Race Center Høgegga	
DAY	Lane 1	U16 Stockholm 29.1 -30.1	
Wednesday 29/1			
Training	08:00-09:40		Stationer
	09:40-11:20		Stationer
	11:20-11:40		Prepp bana
	11:40-13:20		Stationer
	13:20-15:00		Stationer
Thursday 30/1			
Training	08:00-09:40		Full bana
	09:40-11:20		Full bana
	11:20-11:40		Prepp bana
	11:40-13:20		Full bana
	13:20-15:00		Full bana

Tränarmöten

Kommer ske eftermiddagar kl 16 i backen / TRA office, endast ansvariga tränare närvarar från respektive klubb. Tränarna sprider sedan info till deltagare och föräldrar.

Kommunikation

Primär kommunikationskanal är WhatsApp "Infokanal U16 Fartläger Reg4 Trysil 2025"

<https://chat.whatsapp.com/LacCRUMEdvqJD9IJnhB2Pi>

Racekort

Rabatterat liftkort begränsat till Høgegga finns på skistar.se, använd rabattkod "RACEDAYST2425"

Övrigt

- Alla tider i preliminära tidsscheman kan ändras, kommuniceras via lagledarmöten och/eller WhatsApp
- Samtliga klubbar förväntas bidra med hasare, flaggvakter etc i relation till sin storlek samtliga dagar.
- I det fall väder och vind gör att Trysil Race Academy anser att vi inte kan träna/tävla fart säkert pga väder/underlag etc så kan planerna ändras, så ta med GS-utrustning som reserv ifall vi behöver planera om.