

Läger säsongen 2019 - 2020 i Åre/Duved

December

- 30 nov – 2 dec **Slalomcamp** Sl U12, U14
(lördag - måndag) Träning i Duved, 3 dagar, 6 skidpass och en videogenomgång. En grupp.
- 6 - 8 dec **Storslalomcamp** GS U12 - U16
(fredag - söndag) Träning i Duved, 3 dagar, 6 skidpass och en videogenomgång, En grupp.
- 13 - 15 dec **Luciacamp** GS, Sl U12, U14
(fredag - söndag) Träning i Duved, 3 dagar, 6 skidpass och en videogenomgång. En grupp.
(Samma helg arrangeras en ENL - tävling i Duved av Edsåsdalens SLK.)
- 20 - 23 dec **Fischerförjulscamp** GS, Sl U12, U14 och U16+jun.
(fredag - måndag) Träning i Åre och Duved, 4 dagar 8 skidpass och en videogenomgång.
Tre grupper med två banor samtidigt, varje grupp får två pass/dag.
- 26 - 31 dec **Mellandagscamp** GS, Sl, SG U12, U14, U16+jun
(torsdag - tisdag) Träning i Duved, 6 dagar 1 skidpass/dag + en videogenomgång. Vi har
träning i tre olika åldersgrupper.
(Linbanan i Duved har nya öppettider under vissa veckor, då startar liften
kl. 8:00. På Mellandagscamp kommer vi köra Super-G som vanligt på
morgonen, det blir skiers left innanför avspärningar.)

I samarbete med



Januari

5 – 7 Jan.

Nyårscamp

GS, Sl

U12, U14, U16+jun

(söndag-tisdag) Träning i Duved 3 dagar 1 skidpass/dag med Videogenomgång. Vi har träning i tre olika åldersgrupper.

Februari

10 - 13 feb.

USM-YJSMcamp

GS, Sl, SG, U16, Juniorer

(måndag - torsdag) Träning i Duved 4 dagar 2 skidpass/dag och en videogenomgång. En grupp.

14 – 16 feb.

Sverre-freeridecamp sportlov vecka 7

Friåkning U12 – U16

(fredag – söndag) Åre 3 dagar 2 skidpass/dag och en inspirationsföreläsning.

22, 23 feb.

Speed camp

Super-G, DH

U14, U16

(lördag - söndag) Träning i Åre 2 dagar 4 skidpass och en videogenomgång. En grupp.

24 – 26 feb.

Sverre freeridecamp sportlov vecka 9

Friåkning U12 – U16

(Måndag - onsdag) Åre 3 dagar 2 skidpass/dag och en inspirationsföreläsning.

24 – 29 feb

Sportlovscamp vecka 9

GS, Sl, SG

U12, U14, U16+jun.

(måndag - lördag) Träning i Duved, 6 dagar ett pass/dag, videogenomgång, vi har träning i tre olika åldersgrupper.

(Linbanan i Duved ska öppna kl. 8:00 under högsäsongveckorna, vi kommer få köra Super-G på morgonen, det blir skiers left och innanför avspärningen.)

I samarbete med



Mars

2 – 4 mars **Sportlovs-camp V10** GS, Sl, SG U12 - U16
(måndag - onsdag) Träning i Duved 3 dagar, två pass/dag en grupp möjligen slalomdagen med två grupper.

21 - 22 mars. **Sverre freeride camp - weekend** Friåkning U12 – U16
(lördag, söndag) Åre 3 dagar 2 skidpass/dag och en inspirationsföreläsning.

24 – 26 mars **Guldhjälmslägret** DH, Super-G U12 - U16
(tisdag-torsdag) Träning i Duved, 3 dagar med 6 skidpass och en videogenomgång. Vi har träning uppdelat i fyra olika åldersgrupper. U12, födda 2007, födda 2006 och U16.

April

6 - 8 april **Påskcamp** GS, Sl U12, U14
(måndag - onsdag) Duved två grupper 3 dagar 2 pass/dag, videogenomgång. Vi har träningen i två olika åldersgrupper.

10 – 12 april **Sverre freeride camp - Påsk** Friåkning U12 – U16
(fredag - söndag) Åre 3 dagar 2 skidpass/dag och en inspirationsföreläsning.

Beskrivning av läger

Slalomcamp - Duved, 3 dagar. 6 skidpass och en videogenomgång. Lägret blir med banåkning och ett pass med styrd friåkning och övningar. Vi jobbar med kätteknik och rätt inrundning i sväng. Inriktning: Slalom, teknik. Slalomträningen blir med B-käpp, anpassade för U12 och U14, vill U16 åkare

I samarbete med



ändå vara med går det bra. Vi har en bana med träning i en grupp. Grupp: U12 - U14. Pris: 2300 Kr

Storslalomcamp – Duved, 3 dagar, 6 skidpass och en videogenomgång. Lägret blir med banåkning och ett pass styrd friåkning med övningar. Vi jobbar med svängväxel, för att få trycket i fallinjen. Inriktning: Storslalom och teknik. Vi har en bana med träning för en grupp: U12 - U16 Pris: 2300 kr

Luciacamp – Duved, 3 dagar, 6 skidpass och en videogenomgång. Träning i Duved, 3 dagar, en grupp, 6 pass och en videogenomgång. Lägret blir med banåkning och ett pass med styrd friåkning och övningar. Vi jobbar med en stark position, möta tryck och få kraft i åkningen. Inriktning: Storslalom, Slalom. Vi får anpassa tider efter ENL- tävlingen som Edsåsdalens slk arrangerar. Lördag - bantid före och efter tävlingen, söndag - bantid före tävlingen. Slalomträningen blir med B-käpp, anpassade för U12 och U14, vill U16 åkare ändå vara med går det bra. Vi har en bana med träning i en grupp. Grupp: U12 - U14. Pris: 2300 kr

Fischerförjulscamp - Duved/Åre, 4 dagar. 8 skidpass och en videogenomgång. Fischer finns på plats med testskidor. Lägret blir med dubbla banor, slalom och Storslalom. Dag två och fyra planerar vi att vara i Åre och köra träningen i Störtloppet. (reservplan blir Hamre) Skidteknik och analys och få konkreta mål som vi kan jobba vidare på inför Mellandagscamp. Vi planerar för att det blir två-tre grupper, slalomträningen blir med två banor, båda A och B-käpp. Grupp: U12 – U16. Pris: 2900 kr

Mellandagscamp U12 – Duved, 6 dagar med ett skidpass/dag. Videogenomgång. Inriktning: Slalom, Storslalom och Super-G. Vi har träningen

I samarbete med





Åre 2019-09-03

på tre olika tider, ni får två morgonpass med Super-G kl. 7 - 9, två pass kl. 9:30 - 11:30 och två pass kl. 13-15. Grupp: U12. Pris: 2550 kr.

Mellandagscamp U14 – Duved, 6 dagar med ett skidpass/dag.

Videogenomgång. Inriktning: Slalom, Storslalom och Super-G. Vi har träningen på tre olika tider, ni får två morgonpass med Super-G kl. 7 - 9, två pass kl. 9:30 - 11:30 och två pass kl. 13-15. Grupp: U14. Pris: 2550 kr.

Mellandagscamp U16 + jun. – Duved, 6 dagar med ett skidpass/dag.

Videogenomgång. Inriktning: Slalom, Storslalom och Super-G. Vi har träningen på tre olika tider, ni får två morgonpass med Super-G kl. 7 - 9, två pass kl. 9:30 - 11:30 och två pass kl. 13-15. Grupp: U16 + juniorer. Pris: 2550 kr.

Nyårscamp – Duved 3 dagar, ett pass/dag, videogenomgång. Inriktning:

Storslalom och Slalom, träning inför tävlingssäsong. Vi ökar tempot och kör någon minitävling med nummerlappar. Samma upplägg som Mellandagscamp med tider från 7 - 9, kl. 9:30 - 11:30 och kl. 13-15. Grupp U12, U14 och U16 + juniorer Pris: 1500 kr

USM-YJSMcamp - Duved, 4 dagar med 8 skidpass och en videogenomgång.

Inriktning: Super-G, GS, SL, Förbereda oss inför finalerna i Duved. Vi kör från toppen i Östra paradiset, GS och Super-G. Tävlingssträckningen för slalom i Mullfjällsbacken. Första dagen är vi i Hamrebacken med teknik och videofilmning. Grupp: U 16 + juniorer. Slalomträningen blir med A-käpp. Vi har en bana med träning i en grupp. Pris: 2900 kr

I samarbete med



Sverre Freeridecamp sportlov vecka 7 - Åre, 3 dagar, med 6 skidpass och en inspirationsföreläsning. Inriktning: Freeride- vi rör oss fritt på berget, både i och utanför backarna utefter förutsättningarna, säkerhet går först. Vi jobbar med: **Berg:** linjeval, terräng och riskbedömning. **Teknik:** Grundposition, flyt, och kontroll. **Hopp:** hoppa, droppa. Det kommer finnas bredare friåkningskidor från Fischer att testa för den som är nyfiken! Grupp: 11 - 16 år Pris: 2200 kr inkl. lån av ryggsäck, tranciever, sond och spade

Speed camp – Åre, 2 dagar med 4 skidpass och en videogenomgång. En grupp. Träning i Störtloppet och köra Super-G första dagen och andra dagen mer likt ett Störtlopp. Grupp: U14 – U16. Pris: 1900 kr.

Sverre Freeridecamp sportlov vecka 9 – Åre, 3 dagar, med 6 skidpass och en inspirationsföreläsning. Inriktning: Freeride- vi rör oss fritt på berget, både i och utanför backarna utefter förutsättningarna, säkerhet går först. Vi jobbar med: **Berg:** linjeval, terräng och riskbedömning. **Teknik:** Grundposition, flyt, och kontroll. **Hopp:** hoppa, droppa. Det kommer finnas bredare friåkningskidor från Fischer att testa för den som är nyfiken! Grupp: 11 - 16 år Pris: 2200 kr inkl. lån av ryggsäck, tranciever, sond och spade

Sportlovs-camp vecka 9, U12 – Duved, 6 dagar med ett skidpass/dag. Videogenomgång. Inriktning: Slalom, Storslalom och Super-G. Vi har träningen på tre olika tider, ni får två morgonpass med Super-G, 6:45 – 8:45, två pass 9:30 - 11:30 och två pass 13 - 15. Grupp: U12. Pris 2550 kr.

Sportlovs-camp vecka 9, U14 – Duved 6 dagar med ett skidpass/dag. Videogenomgång. Inriktning: Slalom, Storslalom och Super-G. Vi har träningen

I samarbete med





Åre 2019-09-03

på tre olika tider, ni får två morgonpass med Super-G, 6:45 – 8:45, två pass 9:30 - 11:30 och två pass 13 - 15. Grupp: U14. Pris: 2550 kr.

Sportlovs-camp Vecka 9, U16 + juniorer – Duved, 6 dagar med ett skidpass/dag. Videogenomgång. Inriktning: Slalom, Storslalom och Super-G. Vi har träningen på tre olika tider, ni får två morgonpass med Super-G, 6:45 – 8:45, två pass 9:30 - 11:30 och två pass 13 - 15. Vi har bokat USM tävlingssträckningen för ett av slalompassen. Grupp: U16 Pris: 2550 kr

Sportlovs-camp V 10 - Duved/Åre, 3 dagar med 6 skidpass och en videogenomgång. En grupp. Inriktning: Super-G, GS, SL Vi har träning i tävlingssträckningen för USM. Grupp: U 12 – U 16. Blir det flera U16 åkare, då kör vi slalomträningen med både A - B- käpp. Pris: 2300 kr

Sverre Freeridecamp weekend- Åre, 2 dagar, med 4 skidpass och en inspirationsföreläsning. Inriktning: Freeride- vi rör oss fritt på berget, både i och utanför backarna utefter förutsättningarna, säkerhet går först. Vi jobbar med: **Berg:** linjeval, terräng och riskbedömning. **Teknik:** Grundposition, flyt, och kontroll. **Hopp:** hoppa, droppa. Det kommer finnas bredare friåkningskidor från Fischer att testa för den som är nyfiken! Grupp: 11 - 16 år Pris: 1700 kr inkl. lån av ryggsäck, tranciever, sond och spade

Guldhjälmslägret – Duved, 3 dagar, 6 skidpass och en videogenomgång. Fyra grupper. Traditionella fartlägret där vi tränar hopp, glid och högfartssvängar som förberedelse inför Guldhjälmen. Alla grupper har första passet kl. 06:30 - 08:45, då har vi hela berget för oss själva. Grupp: U12 - U16. Pris: 2500 kr

I samarbete med





Åre 2019-09-03

Påskcamp – Duved, 3 dagar med 6 skidpass och en videogenomgång. Två grupper. Inriktning: Slalom och storslalom. Grupp: U12 och U14. Två banor parallellt. Ett pass kör vi med övningar i friåkning. Tränings tiden på tisdag och onsdag är från kl. 7:00 – 12:00. Två pass/dag. Pris: 2300 kr

Sverre Freeridecamp Påsk – Åre, 3 dagar, med 6 skidpass och en inspirationsföreläsning. Inriktning: Freeride- vi rör oss fritt på berget, både i och utanför backarna utefter förutsättningarna, säkerhet går först. Vi jobbar med: **Berg:** linjeval, terräng och riskbedömning. **Teknik:** Grundposition, flyt, och kontroll. **Hopp:** hoppa, droppa. Det kommer finnas bredare friåkningsskidor från Fischer att testa för den som är nyfiken! Grupp: 11 - 16 år Pris: 2200 kr inkl. lån av ryggsäck, tranciever, sond och spade

Välkommen på läger 2019 - 2020



Hälsningar Fredrik Nyberg

I samarbete med

