



## Ingemartrofén Kids Camp 21-22 april 2017

Välkomna till Ingemartrofén Kids Camp för U10-åkare födda 2007 och 2008!

Tärna IK Fjällvinden bjuder in till två dagar med massor av rolig skidåkning under ledning av Magnus Rasmark från Tärnaby Skidskola med medhjälpare.

### Fredag 21 april

**09:15** Samling vid Ingemarliften för genomgång och nummerlappsutdelning (ni behåller samma nummerlapp båda dagarna). Ledarna presenterar programmet för dagarna och vi startar med uppvärmning. Lämplig utrustning är skidor för friåkning eller slalom. Vi kommer inte att åka bana på förmiddagen.

Förmiddagen består sedan av skidkul där vi kör ett antal olika övningar och moment för att bli bättre skidåkare.

**11:45** Lunchpaus. Lunchen äter var och en på egen hand, återsamling kl 13:15

**13:15** Besiktningen börjar i Ingemarbacken, utrustning för slalom. Ett besiktningsåk av banan, viktigt att vara i tid. Direkt efter besiktningen kör vi igång med träningen där vi startar i nummerordning. Vi kommer köra slalombana på tid. Målet är att utveckla banåkningen så mycket som möjligt.

**15:00** Avslutning med fika och genomgång av dagen.

**15:30** Dagen är slut.

**18.30** Invigning av Ingemartrofén med prisutdelning för U12, U14 och U16, utomhus vid Skytteanska skolan.

### Lördag 22 april

**09:15** Samling vid Anjaliften med nummerlappen på. Precis som igår blir det skidkul med olika övningar och moment under förmiddagen. Vi kommer inte att åka bana på förmiddagen och lämplig utrustning är skidor för friåkning eller storslalom.

**11:45** Lunchpaus. Lunchen äter var och en på egen hand, återsamling 13:15.

**13:15** Besiktningen börjar i Anjabacken. Ett besiktningsåk av banan, viktigt att vara i tid. Direkt efter besiktningen kör vi igång med träningen där vi startar i nummerordning. Vi kommer köra storslalombana på tid. Även idag är målet att åka så att vi utvecklar vår åkning så mycket som möjligt.



**BALTICGRUPPEN**



**Storumans  
kommun**



- 15:00 Avslutning med fika och genomgång av dagen
- 15:30 Träningen är slut
- 19:00 Prisutdelning vid Skytteanska skolan för dagens tävlingar i U12, U14 och U16. Alla som varit med i Ingemartrofén Kids Camp får medalj.

**Anmälan:** Senast den 17 april till Tärna IK Fjällvinden: Antingen via den här länken som också finns på hemsidan, <http://www.ingemartrofén.se/NyheterNews/ingemartrofénkidscamp2017>

Antalet platser är begränsat. Om ni mailar oss anmälan vill vi ha åkarens namn och personnummer samt klubb, mailadress och telefonnummer till förälder. Anmälan är bindande och bekräftas genom betalning av avgiften till Fjällvindens bankgiro 135-5429 senast den 17 april, märk inbetalningen med Ingemartrofén Kids Camp och barnets namn.

**Avgift:** Campavgiften är 525,- per åkare som inkluderar träning och fika båda dagarna. Efteranmälningar på plats (i mån av plats) 650,-/åkare.

**Ledare:** Ingemartrofén Kids Camp leds av Magnus Rasmak. Till sin hjälp har han assisterande ledare. Föräldrar som vill hjälpa till är välkomna, tänk på att alltid stämma av med Magnus.

**Frågor:** Kontakta Tärna IK Fjällvinden, [info@fjallvinden.com](mailto:info@fjallvinden.com)  
Telephone 0954-101 09