



NORRBOTTENS SF



VÄSTERBOTTENS SF

USM 2011, Funäsdalen Region 1

Grattis än en gång! Du har tagit en plats till 2011 års Svenska Mästerskapen för ungdomar 14-15 år i Funäsdalen 2011 och äventyret närmar sig. Hoppas att du skall finna stor glädje av att vara en del av Region 1 och jobba hårt för regionens framfart i Funäsdalsberget. Jag och regiontränare Peter Mellgren kommer att ta hand om organiserad träning- och tävlingsplaneringen på plats. Till vårt stöd har vi samordnarna och USM-ledarna Maria Carlsson, Janne Klein och Nils-Johan Larsson samt förstås de föräldrar som vill hjälpa till.

Tid o Plats: 27/3-2/4 i Funäsdalen

Tränare: Peter Mellgren, Regiontränare, Region 1, 070-322 87 47
Pär Gabriellsson, Distrikttränare Norrbotten, 070-223 63 63

Samling: Samling lördagkväll den 26/3 kl 20:00 för information. Vi kommer bl a att kunna erbjuda tre stycken träningspass under veckan samt ge åkarna en bra förberedelse inför fartgrenarna.

Huvudaktivitet	Aktivitet 2	Övrigt
Söndag 27 mars, Storslalomträning Region 1	Vila	
Måndag 28 mars, Superkombination, Lövhusbacken	Vila	Gemensam möjlig studietid
Tisdag 29 mars, Super G, Lövhusbacken.	Vila	Gemensam möjlig studietid
Onsdag 30 mars, Störtlopp träning, 2 åk, Lövhusbacken	Vila	Gemensam möjlig studietid
Torsdag 31 mars, Störtlopp tävling, 1 åk, Lövhusbacken	Träning storslalom e.m.	
Freitag 1/4 april, Storslalom, Smebacken	Träning slalom e.m.	Grovpacka
Lördag 2/4 april, Slalom, Smebacken	Avresa hemåt	

Eftersom en USM-vecka är tämligen intensiv med mycket skidåkning, anspänning och Umgänge ser vi helst att åkarna vilar så mycket som möjligt. Vi har inte för avsikt att träna under veckans första dagar då farddelen genomförs. Däremot kommer träning i både storslalom och slalom genomföras direkt efter störtloppstävlingen respektive storslalomtävlingen, se schema ovan. Om någon mot all förmodan vill träna mer så får detta ske på egen hand. OBS! Tänk på att ni skall orka hela veckan!

Vi kommer att sträva efter att skapa möjligheter för avsatt studietid under några kvällar. Vi vill att alla respekterar varandras studiearbete och ser möjligheterna med att vi samordnar detta. Det kommer att bli en och en halv timmes gemensamma studier, vid varje tillfälle, för dem som vill.

Övrig Info: Maria Carlsson, 070-395 52 46, Jan Klein, 070-675 44 46, Nils-Johan Larsson, 070-346 82 03.

OBS! Glöm inte anmäla åkarna och betala startavgifter!

Vi ses!

/Pär Gabriellsson och Peter Mellgren