# Region 1 Läger verksamhet för U16 säsongen 19/20

Målgruppen för regionsläger har under säsongen varit ungdomar födda 2004-2005. Följande läger är genomförda i regionens regi och ett nationellt läger.

Alla regionsläger har ett syfte att ge ungdomarna verktyg att kunna utveckla sin skidåkning, dvs att kunna ge alla ungdomar verktyg att kunna utveckla sin skidåkning utifrån den nivå där de för närvarande är. Gemensamt boende på lägren är ett mål som är viktigt för att främja den social gemenskapen i gruppen

I år har Tomas Edeblom och Magnus Olofsson axlat rollen som regionstränare i region 1

**Barmarksläger Arvidsjaur 13-15 September 2019**

Två dagars barmarksläger i Arvidsjaur. Mycket varierande övningar med balans, styrka rörlighet och kondition. Det var både inomhus och utomhus aktiviteter. Styrka, Rörlighet och kondition var temat under helgen.

Ett trevligt inslag var att Arvidsjaur skidgymnasium ansvarade för ett pass. Det var mycket uppskattat av ungdomarna. Det är en bra start på säsongen där ungdomarna från norr och Västerbotten träffas under trevliga former. 26 st U15/U16 åkare slöt upp till lägret.

Stort tack till IFK Arvidsjaur som stått för både planering och genomförande

**Skidläger i Kåbdalis 27-29 Oktober 2019**

Tre dagars skidläger i Kåbdalis. Många var för första gången på snö och en del hade redan varit på snö, Vi fokuserade helt på grunderna med balans/Position som huvudtema. Vi jobbade mycket med friåkningsövningar varvat med kortare sekvenser med teknikbanor.  
Vi ordnade inget gemensamt boende under lägret. 27 åkare deltog på lägret.

Tränare under lägret: Tomas Edeblom AKV, Carl-Johan Olofsson IFK Arvidsjaur, Jalle Svanberg SKALP

**Skidläger i Kåbdalis 28 November – 1 December 2019**

Tre dagars skidläger i Kåbdalis med fokus på svänggrenarna med både banåkning och friåkning. Lägret fokuserade på grund tekniska moment både i banåkning och med friåkningsövningar. Tekniska moment i fokus var balans/Position, Separation, och lågavlastning. Det var totalt 41 åkare på lägret.

Tränare under lägret: Tomas Edeblom AKV, P-O Edvinsson KBK, och Magnus Olofsson LALP, Petter Wikström LALP

**Skidläger i Tärnaby 13-16 December 2019**

Tre dagars skidläger i Tärnaby med fokus på GS + 1 pass med SL. Vi fortsatte bygga vidare på det vi tog med oss från förra lägret. Vi lade mera fokus på Individuell feeback under detta läger. Vi har jobbat med att skapa en dialog med åkarna för att tillsammans komma fram till vad de behöver jobba vidare med. Vi har fått bra tillgång till backen med dubbla banor hela helgen. Det var totalt 35 åkare på lägret.

Ledare under lägret: Tomas Edeblom AKV, P-O Edvinsson KBK, Magnus Olofsson LALP och Henrik Lundström AKV

**Fartläger i Nalovardo 6-9 Februari 2019**

Två dagars fartläger i Nalovardo, Målsättningen har varit att erbjuda metoder och verktyg för att kunna hantera höga farter på ett säkert sätt och med det få en positiv upplevelse av fart.

Träning fokuserade mycket på metoder för att hantera de höga farterna på bästa sätt. Momenten vi gick igenom var grundposition, glidträning, hoppträning och linjeval. Lägret avslutades formellt efter andra dagen och den tredje dagen kördes USM kvalet i DH och SG.

Konceptet med att köra ett fartläger i samband med USM kval i fart är ett lyckat koncept, Åkarna får träna ordentligt i backen innan tävlingen, på tävlingsdagen är alla trygga med sina skidor och backen och därmed kan de leverera bra åkning. Det var totalt 45 åkare på lägret.

Ledare under lägret: Tomas Edeblom AKV, Magnus Olofsson LALP, Henrik Lundström AKV, Jalle Svanberg SKALP

**Avslutningsläger i Björkliden 1-3 Maj**

Inställt på grund av Corona virusets framfart.

**Övriga lägeraktiviteter på nationell nivå**

**U15 SL/GS nationellt läger i Hamra 31 Januari – 2 Februari**

Alla regioner samlade sina U15 åkare på ett 3 dagars slalom och storslalomläger i Hamra,  
1 dag slalom, 1 dag storslalom och avslutningsdagen parallell slalom. Antal deltagare 57 åkare.

Parallell slalompasset blev ett mycket lyckat pass trots att vädrets makter inte var med oss, Alla åkare fick utmana varandra som de själva önskade och så rullade det på, Vi hade även tillgång till ”riktiga” startgrindar med både ljus och ljud som startsignal Ansvariga tränare var regionstränare från alla regionerna plus lite extra folk, Vi var 8 tränare på plats. 5 åkare från region 1 deltog på lägret. Det blev ett mycket lyckat läger med mycket skidåkning för åkarna, Det var full fokus på banåkning.

I stort sett alla bodde samlat i Stugby i anslutning till Skilodge och träningsbackarna.

**U15 Fysläger på Bosön Maj:**

Inställt på grund av Corona virusets framfart.

2020-04-15  
Tomas Edeblom och Magnus Olofsson  
Regionstränare, Region 1