



## Akademi Alpint träningsupplägg 2009/2010

Akademi Alpint erbjuder professionell träning för alpina tävlingsåkare som komplement till klubbträningen. Från det år du är B åkare har du möjlighet att delta på våra läger under hela säsongen. För yngre åkare finns Kids Racing School i Gesunda med start i januari. Naturligtvis bemannas våra läger av erfarna och mycket kompetenta tränare.

I vår verksamhet ser vi till att du som åkare får den stöttning och kunskaper du behöver för att utvecklas till en bättre tävlingsåkare.

För att bli en bra tävlingsåkare krävs inte bara en bra teknik och talang det är många andra kvaliteter som är minst lika viktiga, så som fysik, kosthållning, inställning/attityd, material och att må bra och trivas i träningsgruppen. Därför är våra träningsläger upplagda utifrån ett helhetsperspektiv där vi fokuserar på dessa områden.

Att veta Vad man ska göra är bra, om man också kan förstå Varför och Hur det skall göras är det mycket lättare att ta ett större ansvar för sin egen utveckling och hitta motivation som idrottare. Förståelse och egen drivkraft är något som vi inom Akademi Alpint ser som oerhört viktigt, därför jobbar vi med en metodik och pedagogik som stimulerar dessa egenskaper.

### Lägerutbud

Juni-juli: glaciärläger i Norge och Schweiz

Augusti: Summer Camp barmarksläger

Augusti-september: inomhusläger i Tyskland

Oktober-november: Glaciärläger i Österrike

November-december: läger i Sverige

December-april: brett utbud av läger i Gesunda.

April-maj: läger i Sverige/Norge.

*Utlandsläger arrangeras i samarbete med Sport Support Scandinavia.*

### Nyhet:

Inför säsongen 2009-2010 kommer vi erbjuda ett upplägg där du väljer fritt mellan vilka läger du vill och kan vara med på. Upplägget blir därmed mer flexibelt för varje enskild åkare och kan anpassas efter skolgång och klublager etc. Istället för talangutvecklingsavtal går du med som "medlem" i Akademi Alpint till en kostnad av 300 kr per åkare säsong och får därmed ta del av det utbud och förmåner som Akademi Alpint och våra samarbetspartners erbjuder.



Som "medlem" i Akademi Alpint får du tillgång till följande:

Kontinuerlig information om våra läger och övrig verksamhet mailat till dig.

Möjlighet till fystester enligt SOK's (Sveriges Olympiska Kommitté) fysprofil för alpinister 2 ggr/år.

Roliga aktiviteter med utmaning för både huvud och kropp.

Kontakt mellan Akademi Alpint tränare och din klubbtränare

Support och råd kring träning, utrustning och tävling

Personlig coachning och uppföljning

Tillgång till stort kontaktnät av kunniga personer inom idrott, hälsa och sjukvård

Specialerbjudanden från våra samarbetspartners.

Förtur på våra läger.

Våra huvudtränare:

Patrik Larsson, Hasse Johansson och Daniel Randwiir

Tränarpool:

Mattias Kangas, Tobias Haara, Oscar Larsson, Fredrik Gustavsson, Johan Rydén, Daniel Nilsson, Frida Hansdotter, Janette Hargin, Sandra Qvilund, mfl.

Läs mer om tränarna på [www.akademialpint.se](http://www.akademialpint.se) under menyn "träning"

För klubbar och övriga träningsgrupper:

Ni som klubb eller enskild träningsgrupp kan även hyra in tränare från oss. Under vintersäsongen kan vi också erbjuda helhetslösningar för ert träningsläger på Gesundaberget som det passar er bäst. Välj mellan att träna på egen hand eller ta hjälp av våra professionella tränare. Vi erbjuder coachning, clinics, videoanalys mm. Här finns möjligheten till skräddarsydd träning efter era önskemål och behov.

Är du intresserad att vara med i vår verksamhet och vill veta mer?

Skicka en intresseanmälan genom att fylla i dokumentet "intresseanmälan Akademi Alpint 2009-2010" (bifogas) och maila den till [info@akademialpint.se](mailto:info@akademialpint.se) **senast 30/4**.

Hoppas ni får en skön avslutning på säsongen!

*Daniel Randwiir*

Sportchef

Sportakademin ACG/Akademi Alpint

[danne@akademialpint.se](mailto:danne@akademialpint.se)

[www.akademialpint.se](http://www.akademialpint.se) [www.gesunda.com](http://www.gesunda.com)

