



Program 2021-2022

Desember

Uke	Dato	Dag	Tid	Aktivitet
49	10. des	Fre	9.30-12.30	Kom i gang på ski 1. Legg riktig grunnlag for vinteren. Fokus på balans og hvordan du står på skiene.
51	22. des	Ons	9.30-12.30	Kom i gang på ski 2. Legg riktig grunnlag for vinteren. Fokus på å belaste ytterskien og justere kantvinkelen .
52	28. des	Tir	9.30-12.30	Bli kjent med Fjelltatt - Rekrutarrangement. Møt trysilguidene og andre medlemmer. Vi står på ski sammen, presenterer Fjelltatt og gir en innføring i hvordan vi jobber med skiteknikk.
52	29. des	Ons	10-16	Kick off 2022! Skikjøring hele dagen - vi presenterer vårt mål-bilde for skiteknikk og hvordan vi bruker det for å skape utvikling og mestringsfølelse. "Meet and greet". After ski.

GRATIS

INKLUDERT

Januar

Uke	Dato	Dag	Tid	Aktivitet
1	7. jan	Fre	9.30-12.30	Korte og mellomstore svinger. Hvordan kanter og vrir du skiene mest mulig optimalt? Hvordan styrer du skiene uten at de slipper? Vi jobber med forståelse og egen ferdighet.
1	7. jan	Fre	17-19	Boot fitting med Johan Persson, Sport Lodge'n. Støvlene er det viktigste utstyret for en skikjører. Lær mer om hvordan en flink «boot fitter» kan trylle med støvlene dine.
2	14. jan	Fre	9.30-12.30	Din sving - del 1 av 4. Videoanalyse av svingen din. Vi finner fram til hva som er rett målsetting for deg, og personlige verktøy for å komme dit. Vi ser og på en generell målsetning for skiteknikk.
3	21. jan	Fre	9.30-12.30	Skilek for voksne. Gjennom ulike morsomme øvelser utfordrer vi egne grenser og ferdigheter. Kanskje til og med et eller annet hopp. Nivået tilpasses selvsagt til deltakene. (Alpint)
3	22. jan	Lør	9.30-12.30	Offpiste med fokus på teknikk, linjevalg og sikkerhet.
4	29. jan	Lør	9.30-12.30	Din sving - del 2 av 4. Oppfølging av del 1. (Ny sjanse for del 1 for dem som ikke hatt mulighet uke 2)

INKLUDERT

Februar

Uke	Dato	Dag	Tid	Aktivitet
5	3. feb	Tor	17-20	Portkjøring. Storslålåmbane i løype 15. Rytmisk bane med flyt. Vi går igjennom det grunnleggende, hvordan du skal tenke når du kjører porter, samt hvordan du bruker teknikken mest mulig optimalt.
5	4. feb	Fre	9.30-12.30	Snøikkerhet ved offpiste-kjøring. Sammen med skipatroljens leder Dag Nordli går vi igjennom snøikkerhet for å få mer kunnskap og øke bevisstheten. Etterpå drar vi ut og ser på det vi har snakket om i praksis.
6	12. feb	Lør	9.30-12.30	Langrenn (klassisk stil) – del 1 av 2. Vi tar deg et steg videre med langrennsferdighetene. Vi ser også på en generell målsetting for langrennsteknikk og utvikler deg som langrennsløper ved hjelp av videoanalyse og coaching.
7	18. feb	Fre	9.30-12.30	Skikjøring i bratt terreng. I brattere terreng utfordrer du ofte deg selv, så vel teknisk som mentalt. Hvordan påvirker det deg, og hvordan kan du overvinne det?
8	24. feb	Tor	9.30-12.30	Korte og mellomstore svinger. Hvordan kanter og vrir du skiene mest mulig optimalt? Hvordan styrer du skiene uten av de slipper? Vi jobber både med forståelse og egen ferdighet.
8	25. feb	Fre	9.30-12.30	Din sving – del 3 av 4. Oppfølging av del 2.

Mars

Uke	Dato	Dag	Tid	Aktivitet
9	3. mar	Tor	17-20	Portkjøring. Vi starter innendørs og ser på forskjellige videosekvenser for å forklare ulike prinsipper rundt portkjøring, for så å gå ut og kjøre/trene i en rytmisk storslalomløype.
9	4. mar	Fre	9.30-12.30	Offpiste med fokus på teknikk, linjevalg og sikkerhet.
10	11. mar	Fre	9.30-12.30	Store runde svinger. Vi jobber for å finne det "perfekte" skjæret.
10	11. mar	Fre	17-19	Stell av skiene. La det ikke stå på utstyret. Få en innføring i hvordan du tar best mulig hånd om utstyret slik at skikjøringen blir maksimalt bra.
11	17. mar	Tor	13-16	Langrenn (klassisk stil) – del 2 av 2. Oppfølging av del 1
11	18. mar	Fre	9.30-12.30	Kulekjøring. Kulekjøring på en trygg og morsom måte krever god teknikk. Vi går igjennom teknikken trinn for trinn og trener på ferdigheten.
12	25. mar	Fre	9.30-12.30	Din sving – del 4 av 4. Oppfølging, avstemming av mål og delmål og veien videre.

INKLUDERT

April

Uke	Dato	Dag	Tid	Aktivitet
13	1. apr	Fre	3 h	Ikke satt tema.
14	-	-	3 h	Skitest med Trysilguidene/Sport Lodge'n. Teste neste års ski og få hjelp med å finne ski som passer deg. Vi er med og veileder deg.
15	14. apr	Tor	10-13	Påske-/familiearrangement. Differanseslalåmkonkurranse etterfulgt av premieutdeling og pøsegrilling. Familien er velkommen!
16	23. apr	Lør	6 h	Topptur. Enkel topptur i vakre Eltdalen, 45 minutter fra Trysil. Fokus på sikkerhet, utstyr og turglede.

Juni - August

Uke	Dato	Dag	Tid	Aktivitet
23	11. jun	Lør	3 h	MTB/stisykling. Utforsk Trysils fantastiske sykling sammen med en av våre erfarne guider/instruktører. Nivået tilpasses ferdigheter og ønsker hos deltakerne.
24	18. jun	Lør	3,5 h	Ducky (tomansraft), elvebrett og raftingbåt på familieturen. Prøve på rafting for de forsiktige eller padle selv med erfarne guider for dem ivrige, denne turen passer for mange. Ta med familien!
26	2. jul	Lør	3 h	El-sykling. Interessen for el-sykling vokser og har kommet for å bli. Du trenger ikke være supersprek for å sykle lange fine turer. På denne turen oppdager vi stier bortom Gullia.
27	9. jul	Lør	5 h	«Bushcraft» med Robin von Braun. Vår egen villmarkseksperter tar deg med på en vandring gjennom Trysilskogen. Lokalkunnskap blandes med tips på hvordan man trives i naturen med få hjelpemiddel. Vi lager mat sammen ute i det fri.
31	6. aug	Lør	6 h	Heldagsrafting. Vår beste raftingtur! De vakre omgivelsene i Engerdal gjør raftingdagen til både naturopplevelse og actionfylt aktivitet.

September - November

Uke	Dato	Dag	Tid	Aktivitet
36	10. sep	Lør	6 h	Utflukt - MTB i Bittermarka med besøk hos Bryns Gardsmeieri.
38	24. sep	Lør	6 h	Vandring/utflukt- Eltdalen og Skardbekkstupen (fossefall)
44	2-7. nov	Ons - Man	6 d	Forsesongstur til Sølden. 4 dager med skikjøring, torsdag-søndag. Reisedager er onsdag og mandag. Alternativt legges turen til SNØ/Oslo.
45	11-12. nov	Fre- Lør	1,5 d	Langrenn på «tidlignø». Kom i gang med teknikken uavhengig av tidligere erfaring, og få verdifulle tips på hvordan du tar hånd om utstyret.