

## KURS KALENDER ALPINT SOMMER – HØST 2023

\*) T3 kurs er pågående. Neste kurs settes opp juni 2024.

\*) Skikretsene setter opp egne kurs ut fra behov. Se [www.skiforbundet.no](http://www.skiforbundet.no) / skikrets («Finn din skikrets»)

|             |          |            |  |
|-------------|----------|------------|--|
| T 2         | 2-4.06   | SNØ        | DEL 1: SVINGTEKNIKK<br>DEL 2: BARMARK (NSF Ironman, Rud 26-27.08)<br>DEL 3: FART (se alt. under)       |
| BARNETRENER | 10-11.06 | SNØ        | Hele kurset  |
| T1 / T2     | 17-20.08 | FOLGEFONNA | Hele kurset.<br>PS Hordaland Skikrets setter opp.  |
| T2 BARMARK  | 26.27.08 | RUD        | NSF Brekke Ironman U14/U16   |
| T 2         | 01-03.09 | SNØ        | DEL 1: Svingteknikk<br>DEL 2: BARMARK (NSF Ironman, Rud 26-27.08)<br>DEL 3: FART (se flere alt. under) |
| T1          | 15-17.09 | SNØ        | DEL 1: Svingteknikk og barmark<br>DEL 2: FART (se flere alt. under)                                    |
| T1          | 13-15.10 | SNØ        | DEL 1: Svingteknikk og barmark<br>DEL 2: FART (se flere alt. under)                                    |
| T1          | 27-29.10 | SNØ        | DEL 1: Svingteknikk og barmark<br>DEL 2: FART (se flere alt. under)                                    |
| BARNETRENER | 28-29.11 | SNØ        | Hele kurset.   |

ALTERNATIVER for å gjennomføre hele trenerløypa i T1 og T2 FARTSDEL:  
(\* Minstekrav deltakelse: 2 dager)

Tema kursdel:

- Forberedelse fart (prepp, sikkerhet, organisering, kommunikasjon, regler)
- Progresjon fart (kuler, hopp, aerodynamikk)

|       |          |  |
|-------|----------|--|
| T1/T2 | 06-10.11 | Juvass. NSF Fartsprosjekt. Skigymnas løpere. |
| T1/T2 | 02-05.01 | Kvitfjell. NSF Fartsprosjekt.                |
| T1/T2 | 02-04.02 | Hafjell. NSF Bredde Fart                     |
| T1/T2 | 23-25.02 | Ål. NSF Utforskole                           |
| T1/T2 | 26-28.02 | Ål. NSF Utforskole                           |
| T1/T2 | 04-07.05 | Myrkdalen. NSF Bredde Fart                   |

Det vil bli satt opp en fartstrening i Marikollen, Rælingen og Krydsby, Lommedalen i løpet av vinteren med teori og praksis beregnet for T1 kursdeltakere. Info vil komme direkte til de som er i gang med Trenerløypa.