



SKÍÐASAMBAND ÍSLANDS

ICELANDIC SKI ASSOCIATION - Glerárgötu 26

600 Akureyri - Teleph: +354 514 4094 Fax: +354 514 4095

E-mail: ski@ski.is Homepage: www.ski.is

Opin landsliðsæfing í skíðagöngu á Akureyri og Hvammstanga dagana 26.07.–01.08.

Landsliðsþjálfari, Linus Davidsson, stýrir æfingu fyrir og um Verslunarmannahelgina. Æfingin byrjar á Akureyri fyrir A-landslið og þar eru elstu unglingarnir einnig velkomnir. Æfingin færirist svo yfir á Hvammstanga á föstudag þar sem allir geta verið með, bæði ungir og eldri.

Þar gerum við líka kröfu um að þeir unglingar sem hug hafa á að vera valin í unglingalið verði með á þessari æfingu og æfingu seinna í haust.

Við hvetjum alla til að koma á Hvammstanga, bæði krakka, unglinga og eldri og eiga góða daga saman. Æfingar verða fyrir alla þessa hópa. Einnig er þetta kærkomið fyrir þjálfara að koma og kynnst nýjum aðferðum í þjálfun. Einnig munum við hafa kynningu á verkefnum vetrarins og vali í landsliðin.

Á Hvammstanga er gott tjaldstæði með aðstöðuhúsi, góð sundlaug og möguleiki á annari gistingu.

Þau sem ætla að taka þátt í æfingunni verða að vera með æfingafatnað til útiveru og einnig er möguleiki á að við verðum inni í íþróttahöll. Svo á að taka með hjólaskíði og/eða línuskauta og stafí. **Ekki gleyma hjálminum!!**

Dagskrá verður sem hér segir:

Þriðjudagur FH:	Hjólaskíði - hefðbundið - langir áfangar (A3)	2.00
Þriðjudagur EH:	Hjólaskíði - frjálst - (A1)	2.00

Miðvikudagur FH:	Hlaup (A1) + styrkur	1.30+0.30
Miðvikudagur EH:	Hjólaskíði (A1)	2.30

Fimmtudagur FH:	Hlaup á braut (A3) 3000 m	2.00
Fimmtudagur EH:	"Skíðagangshlaup" (A2)	1.30

Föstudagur FH:	Hvöld	
Föstudagur EH:	"Skíðagangshlaup" (A2)	1.30

Laugardagur FH:	Hlaup + hjólaskíði-frjálst (A1)	3.00
Laugardagur EH:	Ýtingar (eldri)+styrkur+leikur	2.30

Sunnudagur FH: Hlaup (A3) hópafangabjálfun 1.30
Sunnudagur EH: Hlaup (A1) 2.00–2.30

Mánudagur FH: Kemur seinna
Mánudagur EH: Kemur seinna

Æfingarnar byrja kl. 09.00 fyrir hádegi og 16.00 eftir hádegi. Breytingar geta orðið á uppsettri dagskrá.

Til þess að við áttum okkur á fjöldanum á æfingunni viljum við biðja ykkur að skrá ykkur á netfangið krihau@simnet.is eða olafur@vma.is eða í síma hjá Kristjáni 8920774 eða Óla 8617692. Hafið einnig samband ef ykkur vantar upplýsingar.

[Skíðagöngunefnd](#)