

Vi glæder os!



SKIBOOTCAMP FRA D. 21. - 23. MARTS 2019

TRÆNING, SNE, SKI & DET GODE SELSKAB!

Danski & SkiLabs SkiBootCamp = masser af fantastisk skiundervisning, krydret med lækkerier ... ja, og så den formidable undervisning fra nogle af Danmarks bedste instruktører. Jeg ved ikke med jer - men vi glæder os!

Først en lille præsentation:

..// GLÆD JER TIL KASPER KIRKETERP

Kasper Kirketerp, der også styrede Skibootcampen i 2017, vil styre slagets gang i Alpendorf. Siden Kasper var helt lille, har næsten hele hans liv drejet sig om ski, ski, ski - og så lidt udstyr. Kasper har været på 9 sæsoner. Han er uddannet PSI (Professionel Ski Instruktør) fra Den Danske Skiskole i 2010, Eurotrainer (uddanner) i Den Danske Skiskole i 2014 og har også de franske eksamener Eurotest og Euro Security - kort sagt: Den højeste skilæreruddannelse i Europa. Kasper er tidligere ansvarlig for undervisning af Oure Højskoles PSI-elever. I dag læser Kasper idræt på Aarhus Universitet, og er partner i SkiLab, hvor han arbejder med undervisning af danske skiinstruktører.

..// INSTRUKTØRERNE FRA SKILAB

SkiLab hvad for noget tænker du måske. Skibootcampen bliver i år arrangeret i samarbejde med SkiLab, som vil levere instruktørerne til campen. SkiLab er et skiakademi der startede i 2016. Dengang var omdrejningspunktet forberedelsesture til Den Danske Skiskoles instruktørkurser, men siden da har det udviklet sig meget, og i dag arrangerer de flere forskellige camps. Filosofien på SkiLabs camps, er at skabe et godt socialt miljø som fundament for læring, og derudfra bygge dygtige skiløbere. SkiLab håndplukker deres instruktører, så du på Skibootcamp får creme de la creme af danske ski-undervisere.

..// SKISKOLE INNDELING

Vi niveauinddeler alle skiløbere. Det foregår på følgende lettere nervepirrende måde: DU bliver bedt om at køre ned af en bred piste, det bedste du kan - en ad gangen. Og så står den ret store flok af dygtige SkiLab instruktører i bunden og finder ud af, hvilket hold du skal køre på, for at sikre, at du kommer på hold med andre skiløbere, der er på samme niveau som dig. Det giver basis for en RIGTIG SKARP og målrettet undervisning.

De dygtige SkiLab instruktører bestemmer holdene ud fra niveau. Det betyder, at du ikke nødvendigvis kører med din bedste veninde, kæreste eller bror. Men ved niveauinddelt undervisning får alle mest muligt ud af undervisningen - og det er pointen med det hele.





SKIBOOTCAMP FRA D. 16. - 20. MARTS 2019

SKIBOOTCAMP PROGRAM

..// LØRDAG - Ankomstdagen

Vi bliver indlogeret på Hotel Rothirsch, hygger, spiser en let anretning, får luret på de andre SkiBootCamp deltagere og hopper spændte i seng, så vi er klar til en ny skidag!

..// SØNDAG

- 7:30 - 9:00 Morgenmad på hotellet og skiudlejning
- 10:00 **PRÆSENTATION, MORGENSAMLING & OPVARMNING** på toppen af Gondolbahn Alpendorf
- 10:30 **SKISKOLEINDELING & UNDERVISNING** under stram ledelse af Kasper
- 13:00 Frokost - gerne med dit hold
Frit skiløb og selvtræning
- 17:00 **VIDEOANALYSE** med din instruktør - sted aftales med din instruktør
- 19:00 Aftensmad med dit hold og din instruktør
- 21:00 Foredrag: At blive god på ski v. Kasper Kirketerp i restauranten på Hotel Rothirsch

..// MANDAG

- 7:30 - 9:00 Morgenmad på hotellet
- 9:15 - 12:15 **MORGENSAMLING M/FÆLLES OPVARMNING
SKISKOLE/ UNDERVISNING/GI DEN GAS**
- 12:15 Frokost
Frit skiløb og selvtræning
- 17:00 **AFTERSKI PÅ TENNE**
- 19:00 Aftensmad med dit hold og din instruktør
- 21.00 **MUSIKQUIZ** i restauranten på Hotel Rothirsch

..// TIRSDAG

- 7:30 - 9:30 Morgenmad på dit hotel
- 9:15 - 12:15 **MORGENSAMLING M/FÆLLES OPVARMNING
SKISKOLE/ UNDERVISNING/GI DEN GAS**
- 12:15 Picnic ved gondolen (Husk at tilmelde jer ved guiderne! Vi har inviteret alle instruktørerne)
Frit skiløb og selvtræning
- 17:00 **VIDEOANALYSE** med din instruktør - sted aftales med din instruktør
- 19:00 Aftensmad på Hotel Rothirsch
- 21:00 Foredrag: Det nyeste skiudstyr v. Kasper Kirketerp i restauranten på Hotel Rothirsch





SKIBOOTCAMP FRA D. 21. - 23. MARTS 2019

SKIBOOTCAMP PROGRAM

..// ONSDAG

- 7:30 - 9:30 Morgenmad på dit hotel. Skal du hjem denne dag, så husk check ud senest 10.00
- 9:15 - 12:00 **MORGENSAMLING M/FÆLLES OPVARMNING
SKISKOLE/ UNDERVISNING/GI DEN GAS**
- 13:00 Afsluttende frokost med holdet
Frit skiløb og selvtræning
- 17:00 Afrejse fra Alpendorf for dem, som skal hjem

For hel-uge skibootcampere:

- 16:30 **WORKSHOP:** Skiløb uden sne - kropslige fornemmelser
- 19:00 Aftensmad på Hotel Rothirsch
- 21:00 Brætspilshygge i restauranten

..// TORSDAG

- 7:30 - 9:30 Morgenmad på dit hotel
- 9:15 - 12:15 **STRØM & VIDEO**
Vi kører klassisk strøm undervisning og filmer jer lidt (se video på hjemmesiden for forklaring)
- 12:15 Frokost
Frit skiløb og selvtræning
- 17:00 **VIDEOANALYSE** med din instruktør - sted aftales med din instruktør
- 19:00 Aftensmad på Hotel Rothirsch
- 21:00 Fri-aften til hygge

..// FREDAG

- 7:30 - 9:30 Morgenmad på dit hotel. Husk check ud senest 10.00
- 9:15 - 12:00 **WORKSHOPS**
- 12:00 Frokost
Frit skiløb og selvtræning
- 16:30 **KÆLKETUR** bare fordi man er voksen, bliver man vel aldrig for gammel til en kælkekonkurrence?
- 19:00 Aftensmad & **AFSLUTNINGSFEST** på Hotel Rothirsch - senere tager vi der vil på TENNE

..// LØRDAG - Afrejsedagen

Husk, du kan udvide dit liftkort, så du kan stå på ski lørdag også og øve alt det, du har lært.

Vi siger tak for denne gang.

Ski-hilsner fra
SkiLab & Dansk



03