

## Kallelse/Program Fystest 1

Efter samråd och beslut på Götalands Tinget så är det i år ingen uttagning till att vara med i TEAM GÖTALAND 2010-2011, men uttagning kommer att återinföras från och med kommande år. Ett avgörande skäl är att vi vill skapa tydligt åtagande och engagemang från alla som går in i programmet.

**Det är klubben i samråd med distriktstränaren som avgör om åkaren är lämplig och uppfyller nedanstående "krav"**

**Vi vill få med så många A-åkare med ambition att nå USM samt så många juniorer/seniorer som det bara är möjligt**

<b>Omfattning</b>	Under träffen så skall vi genomföra tester och ha en fys genomgång samt titta på planeringen för kommande säsong.
<b>Mål</b>	Genomföra tester och få förståelse för vikten av att träna allsidigt och kontinuerligt
<b>Tid</b>	30/5 kl. 0945 – 1600
<b>Plats</b>	Vi träffas vid Torslandahallen kl.0945. Se vägbeskrivning nedan.
<b>Mat</b>	Lunch ingår
<b>Deltagare/ Krav:</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Grundteknik som är god</li><li>• Ambitionsnivå att nå USM final eller att tävla på minst nationell nivå som junior/senior</li><li>• Genomför regelbunden träning (barmark, styrka, kondition, mm)</li><li>• Att man är med på huvuddel av planerade läger och träningar (plan bifogas).</li><li>• Träningsdagbok skall föras (även under försäsong) och visas upp om så behövs</li></ul>
<b>Ledare</b>	Ove Prissberg, Klas Eriksson (Tomas Wikström)
<b>Kostnad</b>	225:-, som insätts på Alpin Region 5, Götalands bankgiro 5599-1467 i samband med anmälan. Märk med konto 3086. Er inbetalning skall vara oss tillhanda senast Onsdagen 27 maj 2010. <b>På plats i Göteborg ingår allt</b>
<b>Utrustning</b>	Kläder för fys. ute och inne, badkläder, antecknings mtrl
<b>Anmälan</b>	<b>Anmälan till Lasse Boren senast 23/5</b> <b>E.mail: lg.boren@comhem.se</b>
<b>Telefon</b>	Ove 0730 – 847075, Klas 0705- 538326, Lasse Boren 0704 -542661

Vi ses i Göteborg  
Ove, Klas

## Program

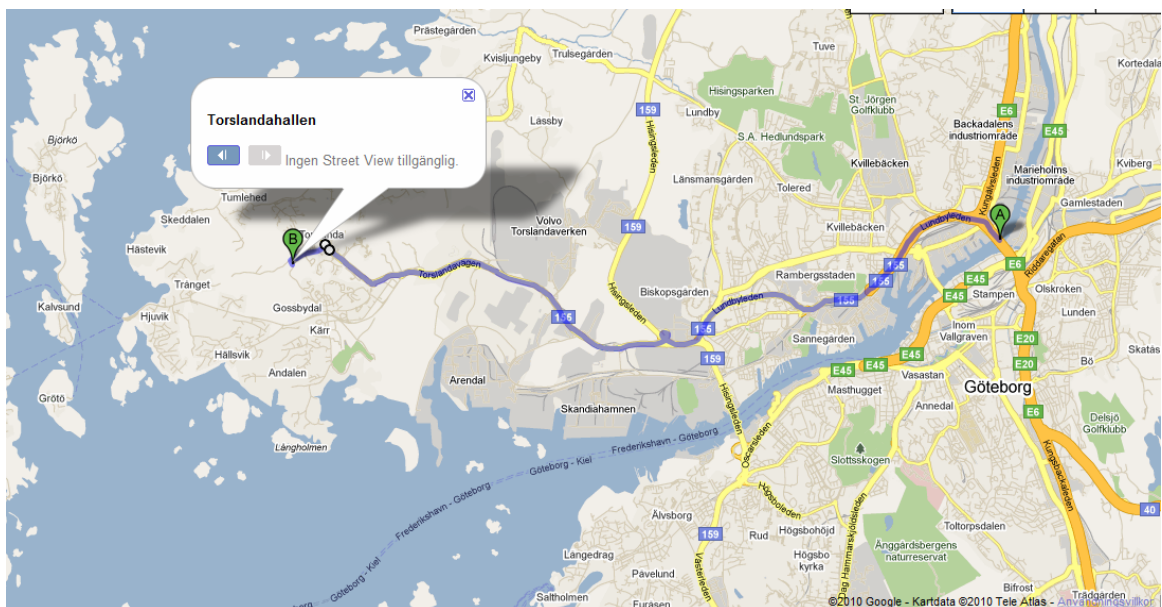
### Lördag

0945-1015	Presentation och genomgång, ombyte för träning.
1015-1200	Träning och tester inomhus
1230-1330	Lunch
1330-1430	Teori
1400-1500	Träning, tester och Bad
1500-1530	Avslutning






### Vägbeskrivning till Torslandahallen

Torslanda Idrottsväg 3, 423 32 Torslanda -  
031-56 32 04  
16,7 km – cirka 22 min



### Tingstadstunneln, Göteborg

-  1. Kör **nordväst** mot **E6** åk 280 m  
totalt 280 m
-  2. Kör in på **E6** åk 22 m  
totalt 300 m
-  3. Ta avfart **76** för att köra in på **Rutt 155/Lundbyleden** åk 6,8 km  
totalt 7,1 km  
Ungefär 7 min

	4. Ta infarten in på <b>Rutt 155/Rutt 159/Hisingsleden</b> Ungefär 1 min	åk 800 m totalt 7,9 km
	5. Sväng av på <b>Rutt 155/Vädermotet</b>	åk 230 m totalt 8,1 km
	6. Sväng <b>höger</b> för att stanna kvar på <b>Rutt 155/Vädermotet</b> Fortsätt att följa Rutt 155 Ungefär 8 min	åk 5,9 km totalt 14,0 km
	7. I rondellen tar du <b>2:a</b> avfarten in på <b>Torslandavägen</b> Ungefär 1 min	åk 600 m totalt 14,6 km
	8. I rondellen tar du <b>1:a</b> avfarten in på <b>Kongahällavägen</b> Ungefär 2 min	åk 1,2 km totalt 15,8 km
	9. Sväng <b>vänster</b> vid <b>Gamla Tumlehedsvägen</b> Ungefär 2 min	åk 450 m totalt 16,3 km
	10. Fortsätt in på <b>Gamla Hjuviksvägen</b>	åk 89 m totalt 16,3 km
	11. Fortsätt rakt fram för att stanna kvar på <b>Gamla Hjuviksvägen</b>	åk 76 m totalt 16,4 km
	12. Sväng <b>höger</b> för att stanna kvar på <b>Gamla Hjuviksvägen</b>	åk 170 m totalt 16,6 km
	13. Ta första <b>vänster</b> in på <b>Torslanda Idrottsväg</b> Destinationen kommer att vara på höger sida	åk 89 m totalt 16,7 km



Torslandahallen

Torslanda Idrottsväg 3, 423 32 Torslanda - 031-56 32 04