

Fjallaskíðahópur FFA 2021

Dagsetningar fyrir ferðir og viðburði:

Nr.	Dagur	Dagsetning	Áfangastaður
1.	Þriðjudagur	12. janúar	Undirbúningsfundur og fræðsla kl. 20 – 21.30.
2.	Þriðjudagur	19. janúar	Hlíðarfjall skíðahótel - æfing
3.	Þriðjudagur	2. febrúar	Hlíðarfjall skíðahótel - æfing
4.	Fimmtudagur	25. febrúar	Hamrar/Gamli - æfing
5.	Fimmtudagur	4. mars	Ferð 1
6.	Þriðjudagur	23. mars	Ferð 2
7.	Laugard./sunnud.	27./28. mars	Ferð 3
8.	Laugard./sunnud.	24./25. apríl	Ferð 4
9.	Laugard./sunnud.	8./9. maí	Ferð 5

Hugsanlega þarf að færa dagsetningar til vegna veðurs og snjóa og mögulegt er að dagsetningar færist lengra fram í maí en áætlað er vegna aðstæðna.

Þátttakendur þurfa að mæta með allan búnað og hjálmanotkun er skilyrði.

Byrjað verður með fræðslu. Síðan verður æft í Hlíðarfjalli undir leiðsögn fararstjóranna, eftir færni hvers og eins. Seinni hluta verkefnisins verður farið í fjallaskíðaferðir með fararstjórum. Ferðir um helgar eru kl. 9 að morgni og geta verið 4 -7 tímar. Námskeið og ferðir á virkum dögum eru kl. 17.30 og geta tekið einn og hálfan til þrjá tíma.

Á námskeiðinu læra þátttakendur meðal annars:

- Hvernig á að klæðast í fjallaskíðamennsku
- Um búnað í fjallaskíðamennsku - búnaður prófaður
- Um fjöllin: Hvernig ber maður sig að og hvað ber að varast?
- Líkamsbeitingu utan brautar m.t.t. færís
- Að skinna í braut og utan brautar
- Skíðamennsku á fjallaskíðum

Hugmyndir að fjöllum sem við munum velja úr eftir aðstæðum:

Harðarvarða, Þingmannahnjúkur, Draflastaðafjall, Ystuvíkurfjall, leyndir kimar Vindheimajökuls auk fleiri staða sem kæmu til greina allt eftir aðstæðum.

Skráningu lýkur 7. janúar.

Nánari upplýsingar veitir Kristín Irene fararstjóri á netfanginu kristinirenevaldemarsdottir@gmail.com og í síma 898 3171.