

## Op zoek naar de nieuwe Alpine belofte

Ben jij net als Nicolien Sauerbreij een doorzetter, gek op snelheid en bereid om er keihard voor te werken? Dan is het Belofteam snowboard alpine op zoek naar jou! Snowboarders die geboren zijn in '98, '97, '96, '95, '94 of '93 en uitblinken op een alpineboard zijn van harte welkom om hun skills te laten zien bij de selectiedag voor het Belofteam snowboard alpine op zaterdag 15 mei 2010!

### Programma

09.45 uur Aanmelden.

10.00 - 10.30 uur Vertrek naar sporthal.

10.30 - 12.00 uur Selectie fysieke vaardigheden.

12.00 - 13.00 uur Lunchpauze.

13.00 - 15.00 uur Selectie snowboardvaardigheden.

15.00 - 16.00 uur Individuele gesprekken met de snowboarders.

16.00 uur Einde selectie.

Tijdens de selectiedag bij SnowWorld Zoetermeer beoordelen de trainers van de Nationale selectie of jij over genoeg talent en doorzettingsvermogen beschikt om deel uit te maken van de Beloften. Neem je snowboardmaterialen, bescherming (helm = verplicht) en warme kleding mee. Er zal ook een slalom staan, dus beenkappen wordt aangeraden. De fysieke testjes bestaan uit: snelheid, kracht, lenigheid, coördinatie en uithoudingsvermogen. Neem je sportkleding, hardloopschoenen, zaalsportschoenen, een bidon met drinken, energierepen en een handdoek mee. Het Belofteam is de opstap naar de nationale selectie snowboard alpine. De snowboarders uit het Belofteam worden begeleid in hun weg naar de snowboardtop op de onderdelen PSL (parallel slalom) en PGS (parallel reuzenslalom). Snowboarders die zich hebben geselecteerd voor het Belofteam volgen een uitgebreid trainingsprogramma. Dit programma bestaat uit trainingen op de sneeuwbanen in Zoetermeer en Landgraaf, sneeuwtrainingen in het buitenland, deelname aan de Nederlandse kampioenschappen en verschillende internationale wedstrijden. Daarnaast wordt er in het voor- en naseizoen ook aan de conditie gewerkt, meestal op de mountainbike. Ook onderwerpen als mentale training en voeding staan op het programma. Het trainingsprogramma van het Belofteam kun je binnenkort HIER downloaden.

Locatie: SnowWorld Zoetermeer

Kosten: € 15,00 (excl. toegang sneeuwbaan: € 19,50 voor twee uur).

Aanmelden: inschrijfformulier vóór 10 mei a.s. mailen naar: [g.compeer@snowboard.nl](mailto:g.compeer@snowboard.nl). Fax: (070) 427 31 13.

Post: Snowboard Holland, Postbus 82100, 2508 EC in Den Haag.

Ben je geblesseerd of kun je om een andere reden niet deelnemen aan de selectie geef dit dan vóór 10 mei a.s. per e-mail aan ons door. Uiterlijk twee weken na de selectiedag ontvang je een brief of je wel of niet bent geselecteerd voor de Beloften snowboard alpine.