Informationsmöte 2024

Välkomna!

www.arbogaalpina.se

ARBOGA ALPINA

Arboga Alpina

Alpin förening som även driver Teknikbacken i Arboga helt ideellt. Vi har idag ca 70 aktiva barn och ungdomar.

Klubben äger alla lokaler, maskiner osv vilket medför att vi tillsammans ska underhålla dessa. Vilket medför en enorm frihet.

www.arbogaalpina.se

Träningsgrupperna

U6 – Födda 2020 och 2019

U8 – Födda 2018 och 2017

U10 – Födda 2016 och 2015

U12 – Födda 2014 och 2013

U14 – Födda 2012 och 2011

U16 – Födda 2010 och 2009

U17 + - 2008 och äldre.

Förkunskaper

Vad krävs för förkunskaper för att delta i våra träningsgrupper?
Man behöver kunna ta sig ned för Teknikbacken på ett säkert sätt samt att även kunna åka liften själv ända upp till toppen.
Alternativt ha förälder med sig på skidor som kan hjälpa till med liften.

Hjälm behöver alla ha, önskvärt är även att man har ryggskydd.

Liftkort behöver alla som åker lift ha, kan man dock inte åka lift själv ännu så räcker det med att föräldern har.
Prova på utan medlemskap går bra, upp till 3 ggr.

www.arbogaalpina.se

Träningsgrupp U6 (2019-2020)

Vår allra minsta träningsgrupp, barn födda 2019-2020. Målet med träning är att barnen genom lek och skratt skall öva upp balansen på skidorna och att barnen lär sig kontrollera skidorna.

Tränare: Fredrik Dennbrink, Madeleine Hagstöm, Jens Carlsson

Barnen erbjuds även ett antal tävlingar i närområdet och möjlighet att följa med på Arboga Alpinas familjeläger. Tävlingar som FP cupen, DM och KM.

www.arbogaalpina.se

Träningsgrupp U8 (2017-2018)

Vi fortsätter träningen med lek och att öva upp kontrollen på skidorna. Träningen består i lekar och balansövningar för att ha skoj på skidor. U8 grupper börjar även träna på att bemästra enklare kortkäppsbanor.

Tränare: Jonathan Holm, Jonas Becker

Barnen erbjuds även ett antal tävlingar i närområdet och möjlighet att följa med på Arboga Alpinas familjeläger. Tävlingar som FP cupen, DM och KM.

www.arbogaalpina.se

Träningsgrupp U10 (2015-2016)

Här tränar barnen genom friåkning, övningar och portar på att gå över från plogsväng till carvingsväng och så att barnen lär sig kontrollera skidorna till glädje för såväl framtida tävlingsverksamhet.

Tränare: Johan Tell, Henrik Dennbrink, Jens Wretling

I denna åldersgrupp får man även börja tävla i närliggande regioner. FP Cupen, DM, KM och även Dalacupen.

www.arbogaalpina.se

Träningsgrupp U12 (2013-2014)

I U12-gruppen tränar vi på friåkningsövningar och även banor med portar som skall utveckla carvingsvängarna till en mer glädjefylld skidåkning och förberedande för tävlingsverksamhet.

Tränare: Linus Carlsson, Johan Fresk, Patrik Engstedt, Therese Blomkvist, Mikael Blomkvist.

I denna grupp vill vi gärna att man provar på tävlingar i närområdet, man erbjuds även att ställa upp på större nationella tävlingar. En uppskattad årlig tävling är finalen av Mini Världscupen. MVC finalen 2025 går V12 i Kläppen.

www.arbogaalpina.se

Träningsgrupp U14 (2011-2012)

Målet med träning är att barnen genom friåkning, övningar och portar skall fortsätta utveckla carvingsvängarna och kontrollera skidorna i olika terräng och fart.

Tränare: Ola Jakobsson, Henrik Lillje, Andreas Nyquist

I denna grupp tränar vi för att lyckas på tävling och man erbjuds att ställa upp på större nationella tävlingar. U14 har även de en årlig final som kallas Svealandsfinalen. (Lilla världscupen) Svealandsfinalen (LVC) går V14 i Kläppen.

www.arbogaalpina.se

Träningsgrupp U16 -> (2010-2009)

Vi fortsätter träningen med friåkningsövningar samt banåkning med långkäppar. I denna grupp förbereds även de åkarna som satsar på att komma in på ett skidgymnasium.

Tränare: U14 tränarna. Med extra stöd av Ulf Andersson, Thomas Lindberg och Mattias Enström.

I åldersgrupp U16 är det möjligt att tävla i Ungdoms SM. Sen har vi även äldre åkare U17+ som fortfarande åker, de tränar tillsammans med U16.

Skidskola

Vi har de senaste åren arrangerat skidskola onsdagar från v4 till v8. De senaste 3 åren har vi lärt ca 80 barn att åka skidor. I princip alla tar sig ner för backen själva efter våra fyra pass.

Vi kommer arrangera skidskola även i år.
Diskussioner förs om att tidigarelägga skidskolan om vi har snö tidigt även i år.

Ledare behövs! Föräldrar och ungdomar!

www.arbogaalpina.se

Söndagsfys

Vi startar upp med söndagsfys under september!

Söndagen den 8:e Sept. kl 15.00
Söndagen den 15:e Sept. kl 15.00
Söndagen den 22:e Sept. kl 15.00
Söndagen den 29:e Sept. kl 15.00
Söndagen den 6:e Okt. kl 15.00

Arbete i Teknikbacken under tiden!

När barnen tränar behöver vi föräldrar till diverse underhåll i Teknikbacken! Hjälp oss hålla vår anläggning i fint skick!

www.arbogaalpina.se

ARBOGA ALPINA

Upptaktsläger 12-13 Oktober

Dag1: Lördag 12.00 i Teknikbacken

- Träning och lekar tillsammans
- Teoripass
- Gemensam middag i OK-stugan
- Bad på Ekbacksbadet 17.00 – 19.00
- Övernattning i OK-stugan för de som vill!

Barn som inte kan simma behöver ha badsällskap av sin förälder i badhuset.

www.arbogaalpina.se

Upptaktsläger 12-13 Oktober

Dag2: Söndag 10.00 i Teknikbacken

- Återsamling 10.00
- Höghöjdsbana i Sörbybacken, Örebro
- Arbete i backen under tiden
- Gemensam lunch avslutar helgen ca 14.00

www.arbogaalpina.se

Upptaktsläger 12-13 Oktober

Arbetsdag under upptaktslägret.

Föräldrar arbetar i backen under träningsdagarna.
Vi behöver även assistans med lägrets lunch osv.

Vanliga sysslor

- *Klippa gräs*
- *Städa, åka till tippen*
- *Måla*
- *Snickra mm*

www.arbogaalpina.se

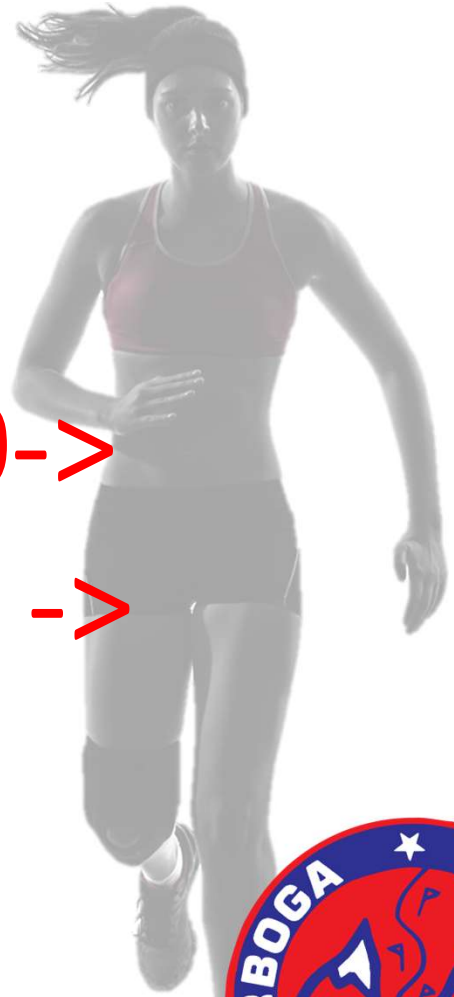
Barmarksträning ute

Start 16:e Oktober

Tisdagar 18.30 – 19.30 U10->

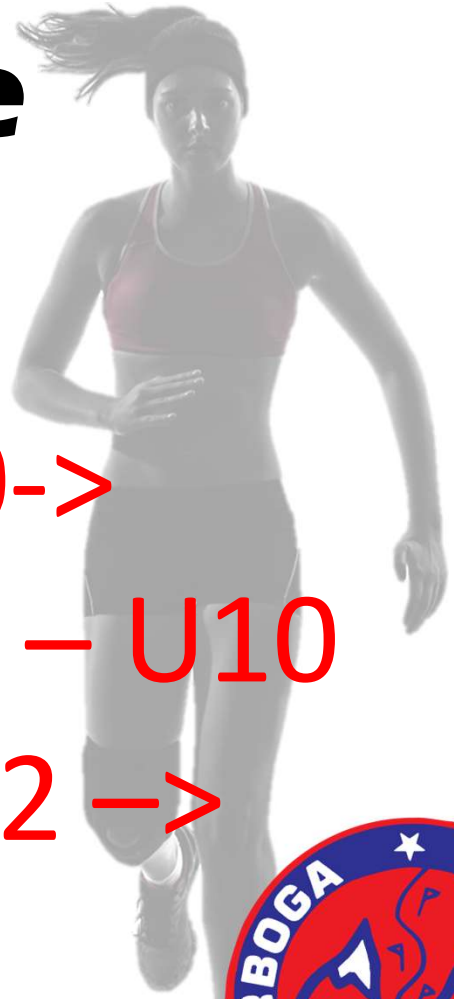
Söndagar 15.00 – 16.30 U6 ->

Utomhus i Teknikbacken tills vädret inte tillåter, då flyttar vi in!



www.arbogaalpina.se

Barmarksträning inne



Gäddgårdsskolan:

Tisdagar 18.30 – 20.00 U10->

Söndagar 10.00 – 11.30 U6 – U10

Söndagar 11.30 – 13.00 U12 –>

www.arbogaalpina.se

Lyftteknik U14 & U16

Under November/December kommer grupperna U14 och U16 besöka AF Träning under 6-7 tillfällen för att träna på sin lyftteknik.

Bla. marklyft, benböj, utfallssteg och frivändning.

AF TRÄNING & REHABILITERING
Personlig Träning | Idrottsmassage | Mental Träning

ARBOGA ALPINA

www.arbogaalpina.se

Träningsdagar vinter 24/25

Måndagar	U10/U12/U14/U16	18.30
Tisdagar	U12/U14/U16	18.30
Onsdagar	U6/U8/U10	18.00
Torsdagar	U12/U14/U16	18.30

+ U8 planerar för ytterligare en träningsdag i veckan.
Måndag 17.00 – 18.30.

www.arbogaalpina.se

Friåk mer!

Desto mer skidåkning barnen har i benen desto lättare kommer allt gå. Skjutsa gärna ner de på en icke-träningsdag och låt de friåka, hoppa på hopp, glid på boxar osv!

www.arbogaalpina.se

Höstlovsträning v44 Hamra

Under höstlovet v44 kommer det finnas träningsmöjligheter i Tänndalen/Hamra.

- Vi har bokat trasser lördag v43 till lördag v44.
- Fritt att välja vilka dagar man vill vara med.
- 2 pass per dag, friåkning för allmänhet mitt på dagen.
- Riktar sig primärt mot äldre åkare, U12 och äldre.
- Boende ordnar bokar man själv, rabattkod finns till SkiLodge inkl. slutstäd.

  Prisexempel: 6 bäddars 8-nätter 12.555 kr. Dela på 3 = 4185 kr ?
- Liftkort kostar 395 :- dag alt. försäsongskort eller säsongskort.

Anmäl er på vår hemsida så vi vet hur många vi blir!

www.arbogaalpina.se

Höstlovsträning v44 Hamra

29 oktober 2023

www.arbogaalpina.se

Träningshelg v46 Hamra

Under veckoslutet v46 kommer det finnas träningsmöjligheter i Tänndalen/Hamra.

- Vi har bokat trasser torsdag v46 till söndag v46. Vi reser upp onsdag v46.
- 2 pass per dag. 2 timmar per pass.
- Riktar sig primärt mot äldre åkare, U12 och äldre.
- Boende ordnar bokar man själv, rabattkod finns.

  Prisexempel: 6 bäddars 4 nätter 5 580 kr inkl slutstäd. Dela på 3 = 1860 ?
- Liftkort kostar 395 :- dag alt. försäsongskort eller säsongskort.

Anmäl er på vår hemsida så vi vet hur många vi blir!

www.arbogaalpina.se

Familjeläger v49

Stöten, onsdag den 4:e till den 8:e December

Reser upp under onsdagen och tränar torsdag, fredag, lördag och söndag fram till lunch. Lägret är öppet för alla träningsgrupper och medlemmar.

Pris:

Vuxen: 3300 :-

Vuxen utan liftkort: 2100 :-

Ungdom (8-15 år): 3050 :-

Barn (0-7 år): 1900 :-

Sista anmäl- och betalningsdag: 25/10

www.arbogaalpina.se

Familjeläger v49

Vad ingår i paketet!

- Liftkort
- Boende precis vid WC Backen
  80 bäddar förbokade i Pistbyn, Trivselvägen
- Avresestädning
- Halvpension
  Lunch tors, fre, lör och söndag nertill i WC backen.
  Middag tors, fre och lördag troligen på Brasseriet.

Luncher i backen, middagar på Vattufjäll eller Brasseriet.

Vi bor i fina 8-bäddars lägenheter med ski-in/ski-out.

Stugorna kommer delas mellan familjer, vi kommer placera de familjer som normalt träffas i samma stuga så långt det går samt att vi inte blandar familjer i samma sovrum.

www.arbogaalpina.se

Säsongskort Funäsfjällen

Funäsdalen har tagit bort klubbrabatt i fjol, man kan nu istället köpa ett försäsongskort, tom. 20 dec. om man tänker sig att åka på vår försäsongsläger v44 och v46.

Vuxen försäsong: 2 735 kr
Vuxen säsongskort: 6 435 kr
Ungdom försäsong: 2 735 kr
Ungdom säsongskort: 5 120 kr

www.arbogaalpina.se

Säsongskort Ski-Star All

Vi har även rabatt på säsongskort hos SkiStar.
Hos skistar köper ni kortet själva och anger koden nedan.
Rabattkoden gäller t.o.m. den 15/10.

Vuxen rabatt: 15 %
Ungdom rabatt: 40 %
Rabattkod: **XXXX**

Rabattkod: XXXX på utvalda racingprodukter i SkiStarShopen

www.arbogaalpina.se

Arbetsdagar

Söndagar 15.00 – 16.30

Barnen tränar under samma tid på söndagarna.

Arbetsdagar i september:
8/9, 15/9, 22/9, 29/9

Arbetsdagar i oktober:
6/10, 12-13/10 (Upptaktsläger), 20/10 , 27/10

www.arbogaalpina.se

Föräldrargrupp

Arboga Alpina påbörjade ifjol en föräldragrupp, för att främja verksamheten för våra barn.

Föräldragruppen kommer samordna så föräldrar till tränande barn, får bidra med diverse uppgifter för att underlätta kommande säsongs träningar och tävlingar.

Kontakt: **?**

www.arbogaalpina.se

Kiosk och Liftpass

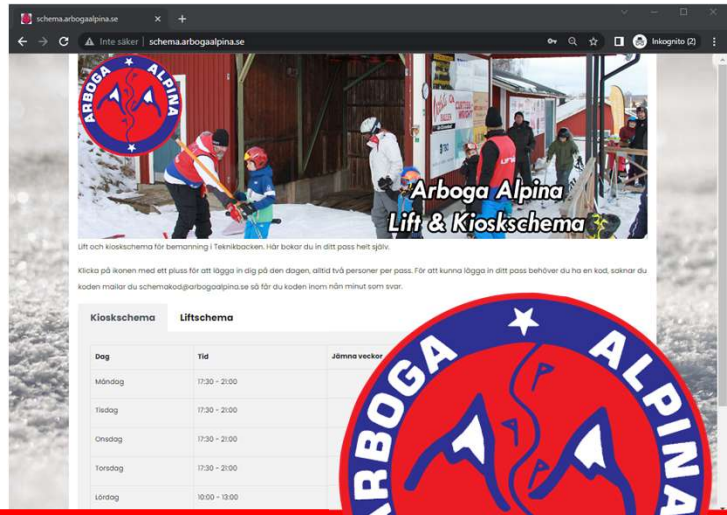
Tinga upp ditt pass redan nu!

Ett säsongsåtagande ger ett säsongskort som du kan tilldela till valfri person.

Passen bokar du själv på

schema.arbogaalpina.se

Kod till bokning: **555alpin**



www.arbogaalpina.se

Kiosk och Liftpass

Vad är ett säsongsåtagande?

Ett säsongsåtagande är ett pass i lift eller kiosk varannan vecka under säsongen.
En säsong de senaste 3 åren har vart 12 veckor, vilket innebär 6 st pass totalt.

Kiosk och Liftpass

Nytt från förra säsongen!

Helgen delas upp i 3 pass, 1 person per pass.

Pass 1: 10.00-13.00, Pass 2: 11.30-14.30, Pass 3: 13.00-16.00

Ett säsongsåttagande på ett helgpass ger rätt till att ta ut 2 säsongskort man kan tilldela valfri person.

www.arbogaalpina.se

Kiosk och Liftpass

Ansvariga för kiosk och liftpass

Fredde Bolin
Madde Becker

… men vi önskar ha 2 st till!

Utrustning?

U12 ->

SLALOM SL	STORSLALOM GS
Slalomskidor	Storslalomskidor
(ca 5-10 cm kortare, radie 8-10 m)	(ca 5-10 cm längre, radie 17-20 m)
Båge på hjälmen	Hjälm utan mjuka öron
Benskydd	Stavar utan handskydd
Handskydd på stavar	

Detta gäller även U10 till viss del, speciellt U10 år två.
Osäker? Fråga någon tränare om hjälp!

www.arbogaalpina.se

Utrustning?

Facebook grupper

- Alpin Racing - Köp/Sälj
- Alpin Junior Racing Köp/Sälj
- Arboga Alpina Träning/Tävling

Osäker? Fråga någon tränare om hjälp!

www.arbogaalpina.se

Klubbkläder

Samma upplägg som ifjol!

Klubben har även i år beslutat att subventionerna jackor och byxor för barn som är medlemmar och aktiva i en träningsgrupp.
Det reducerade priset är 1000 :- per enhet, oavsett storlek.

** Skaljackan som hamnar på 1500 :- i reducerat pris.*

** Softshell och shorts 750 :-*

OBS! Gäller enbart tränande barn och tränare!

BESTÄLLNINGEN MÅSTE VARA INNE DEN 15:E SEPTEMBER!

Beställning och betalning sker på BeyondX: www.beyondx.se

www.arbogaalpina.se

Ny fartdräkt

Vi tog fram en ny Arboga Alpina fartdräkt i fjol som vi hoppas fler vill börja använda.

Beställning görs på Beyond-X hemsida. Leveranstiden är ca. 4-5 veckor.

www.arbogaalpina.se

Nummervästar

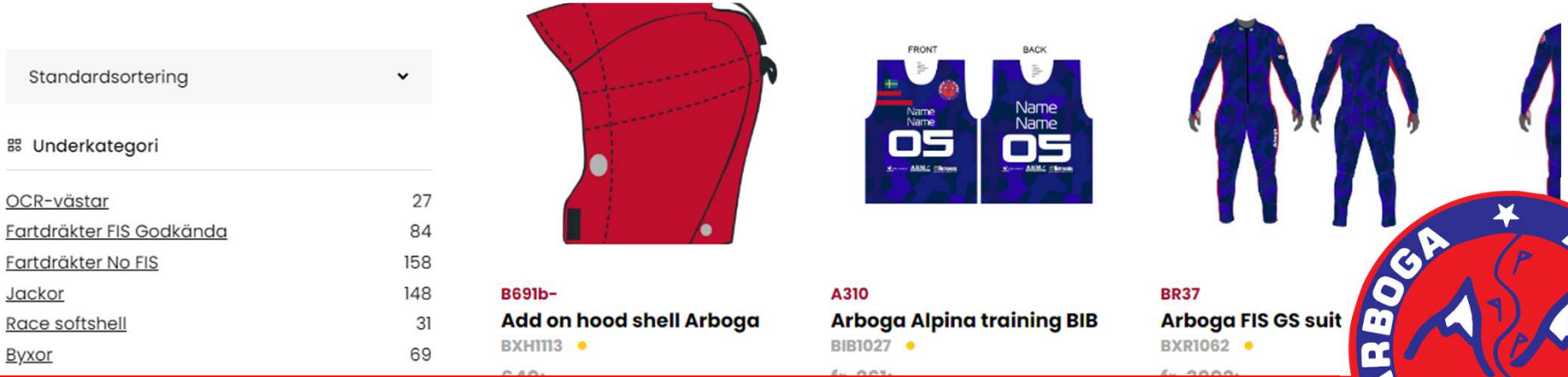
Ni som missade beställningen av Nummervästar men önskar köpa en kan beställa en på Beyond-X hemsida. Där fyller ni i nummer och namn som ska stå på västen.

Kostar 263 :-/285 :- styck beroende på storlek.

www.arbogaalpina.se

Klubbkläder

www.beyondx.se



www.arbogaalpina.se

Beyond-X

Marcus

www.arbogaalpina.se