

# Informationsträff 2023



# Välkomna!

[www.arbogaalpina.se](http://www.arbogaalpina.se)



# Träningsgrupp U6 (2018-2019)

Vår allra minsta träningsgrupp, barn födda 2018-2019. Målet med träning är att barnen genom lek och skratt skall öva upp balansen på skidorna och att barnen lär sig kontrollera skidorna.

**Tränare:** Henrik Dennbrink, Fredrik Dennbrink, Johan Tell

Barnen erbjuds även ett antal tävlingar i närområdet och möjlighet att följa med på Arboga Alpinas familjeläger.

[www.arbogaalpina.se](http://www.arbogaalpina.se)



# Träningsgrupp U8 (2016-2017)

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

**Tränare:** Jens Carlsson, Jens Wretling, Karin Wästvind

Barnen erbjuds även ett antal tävlingar i närområdet och möjlighet att följa med på Arboga Alpinas familjeläger.

[www.arbogaalpina.se](http://www.arbogaalpina.se)



# Träningsgrupp U10 (2014-2015)

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:** Patrik Engstedt, Mikael Blomkvist, Therese Blomkvist

I denna åldersgrupp får man även börja tävla i närliggande regioner.

[www.arbogaalpina.se](http://www.arbogaalpina.se)



# Träningsgrupp U12 (2012-2013)

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

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.

[www.arbogaalpina.se](http://www.arbogaalpina.se)



# Träningsgrupp U14 (2010-2011)

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

**Tränare:** Henrik Lillje, Ola Jakobsson

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)

[www.arbogaalpina.se](http://www.arbogaalpina.se)



# Träningsgrupp U16 -> (2009-1900)

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:** Mattias Enström

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

[www.arbogaalpina.se](http://www.arbogaalpina.se)



# 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.

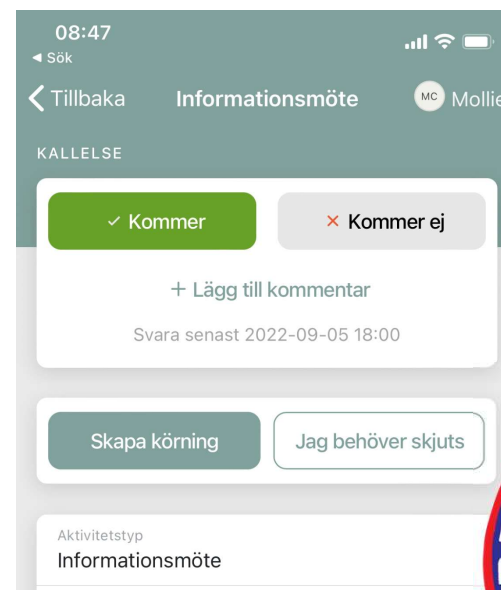
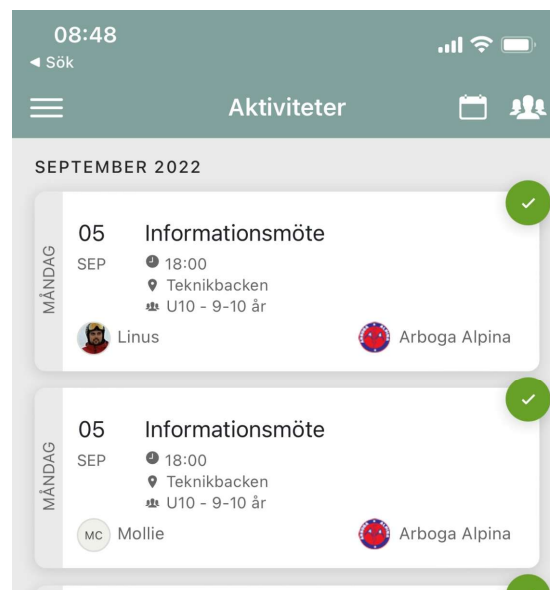
[www.arbogaalpina.se](http://www.arbogaalpina.se)





# SportAdmin

Vi använder SportAdmin för kallelser till träningar och andra aktiviteter. Även medlemsavgift och lägeravgifter kommer betalas via den appen. Ladda ner appen om ni inte har den!



[www.arbogaalpina.se](http://www.arbogaalpina.se)



# Söndagsfys

U12, U14 och U16 är redan igång med söndagsfys!

Söndagen den 10:e kl 18.00

Söndagen den 24:e kl 18.00

**Arbete i Teknikbacken under tiden!**

När barnen tränar behöver vi föräldrar till diverse underhåll i Teknikbacken!

[www.arbogaalpina.se](http://www.arbogaalpina.se)



# Upptaktsläger 7-8 Oktober

## 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](http://www.arbogaalpina.se)



# Upptaktsläger 7-8 Oktober

Söndag 10.00 i Teknikbacken

- Träning med Alfons från AF Träning
- Bumperballs på Gäddgårdsskolan
- Gemensam lunch avslutar helgen ca 14.00



[www.arbogaalpina.se](http://www.arbogaalpina.se)



# Upptaktsläger 7-8 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](http://www.arbogaalpina.se)

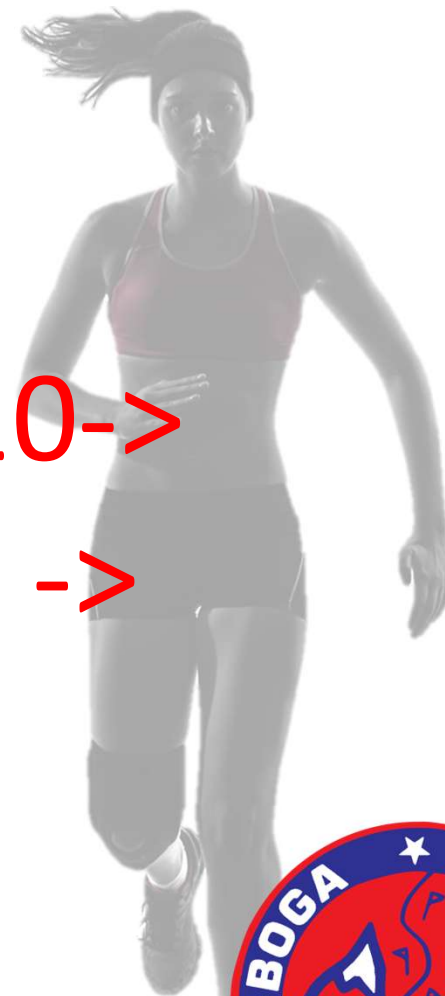
# Barmarksträning ute

Start 11:e Oktober

Onsdagar 18.30 – 19.30 U10->

Söndagar 13.30 – 15.30 U6 ->

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



[www.arbogaalpina.se](http://www.arbogaalpina.se)



# Barmarksträning inne

Brattbergsskolan:

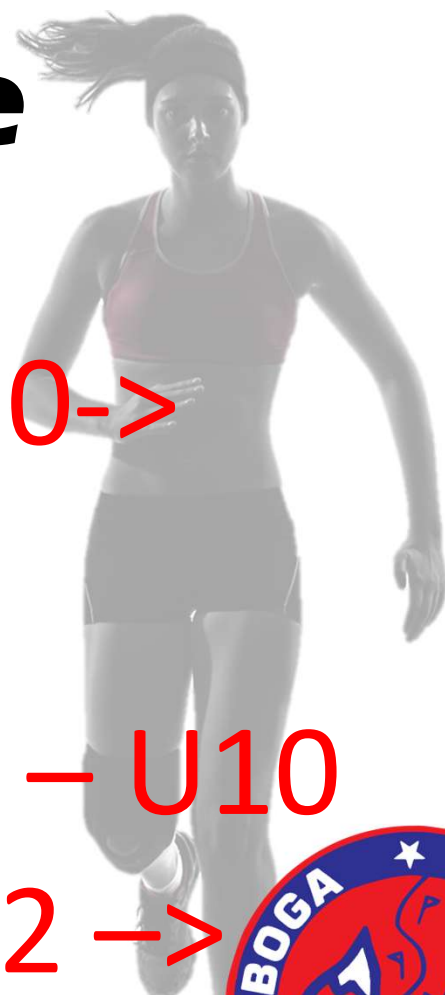
Onsdagar 18.30 – 20.00 U10->

Gäddgårdsskolan:

Söndagar 13.30 – 15.00 U6 – U10

Söndagar 15.00 – 16.30 U12 ->

[www.arbogaalpina.se](http://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.



[www.arbogaalpina.se](http://www.arbogaalpina.se)





# Mental träning U12/U14

U12 och U14 kommer vi även i år erbjuda att vara med på mental coachning i grupp med Jennie Liljehult från AF träning under 2 tillfällen den kommande säsongen! Kallelser kommer via SportAdmin!

Kunskap och dialog om mental träning riktad mot idrottare innehållande både allmän kunskap kring mental träning, regleringstekniker och tekniker för utveckling av mentala färdigheter som styrka, uthållighet och flexibilitet. Mentala förberedelser/rutiner, förståelse kring tanke/känsla/handling, tekniker för medvetet styrd aktion, funktionell utvärdering av prestation, effektivisering av prestation samt träning i att bibehålla processfokus även vid motgång.

[www.arbogaalpina.se](http://www.arbogaalpina.se)



# Västmanlandsträning

U12 – U14 – U16 erbjuds träning i Västmanlands regi. Försäsongsträning på barmark och snö.

Barmarksträningen är redan igång!

~~3/9 – Träningsdag i Arboga~~

17/9 – Träningsdag i Västerås

1/10 – Träningsdag i Fagersta

[www.arbogaalpina.se](http://www.arbogaalpina.se)



# Västmanlandsträning

Snöträning i Tänndalen/Funäsdalen

V44, lördag -> - 29/10 ->

V46, torsdag – söndag, 16 – 19/11

V48, lördag – tisdag, 2 – 5/12

V50, lördag – tisdag, 16 - 19/12

Kommer snart anmälningsskyltar för gemensamt boende till lägren i Tänndalen/Funäsdalen. Uppskattad kostnad ca 1000 :- / person / helg. Liftkort 375 :- /dag.

[www.arbogaalpina.se](http://www.arbogaalpina.se)



# Västmanlandsträning

Följ Facebooksgrupper för mer info!

”Alpina Västmanlandslaget U12”

”Alpina Västmanlandslaget U14”

”Ambitionsgrupp Västmanland U16”

[www.arbogaalpina.se](http://www.arbogaalpina.se)



# Arbetsdagar

## Söndagar 13.30 – 15.30

Helgen efter upptaktslägret fortsätter vi arbete i backen så länge vädret tillåter och sysslor finnes. Start 15/10. Barnen tränar under samma tid på söndagarna.

Arbetsdagar i oktober:

Upptaktsläger 7-8/10, 15/10 , 22/10 , 29/10

[www.arbogaalpina.se](http://www.arbogaalpina.se)



# Träningsdagar vinter 23/24

|           |                 |       |
|-----------|-----------------|-------|
| 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 |

[www.arbogaalpina.se](http://www.arbogaalpina.se)



# Familjeläger v49



**Stöten, torsdagen den 7:e till den 10:e December**

Reser upp under torsdagen och träna fredag, lördag och söndag fram till lunch. Lägret är öppet för alla träningsgrupper och medlemmar.

## Pris:

Vuxen: 2450 :-

Vuxen utan liftkort: 1600 :-

Ungdom (8-15 år): 2350 :-

Barn (0-7 år): 1500 :-

Sista anmäl- och betalningsdag: 31/10



[www.arbogaalpina.se](http://www.arbogaalpina.se)

# Familjeläger v49

## Vad ingår i paketet!

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

Luncher i backen, middagar på Vattufjäll.

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



WC Backen

Våra stugor

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](http://www.arbogaalpina.se)



# Föräldrargrupp

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

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

Kontakt: ?

[www.arbogaalpina.se](http://www.arbogaalpina.se)



# Kiosk och Liftpass

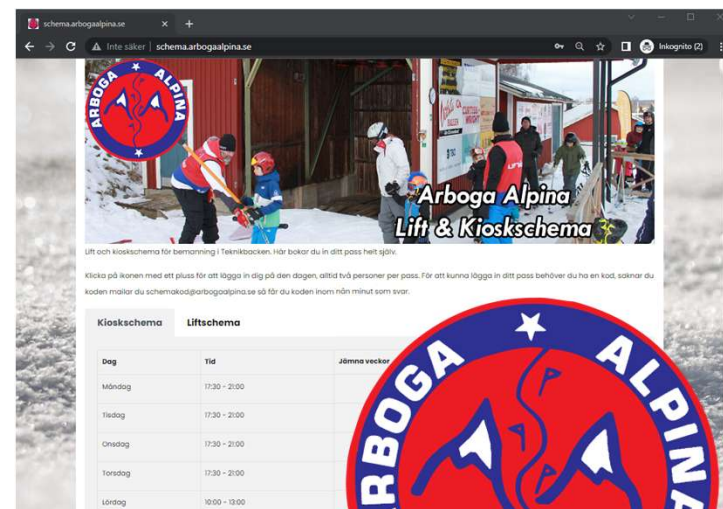
**Tinga upp ditt pass redan nu!**

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

Passen bokar du själv på

**[schema.arbogaalpina.se](http://schema.arbogaalpina.se)**

Kod till bokning: **555alpin**



The screenshot shows the website's interface with a header image of skiers and a table of lift and kiosk schedules. The table is as follows:

| Kioskschema | Liftschema | Jämna veckor  |
|-------------|------------|---------------|
|             | Måndag     | 17:30 - 21:00 |
|             | Tisdag     | 17:30 - 21:00 |
|             | Onsdag     | 17:30 - 21:00 |
|             | Torsdag    | 17:30 - 21:00 |
|             | Lördag     | 10:00 - 13:00 |

**[www.arbogaalpina.se](http://www.arbogaalpina.se)**



# Kiosk och Liftpass

**Nytt för i år!**

**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](http://www.arbogaalpina.se)



# **Kiosk och Liftpass**

**Ansvariga för kiosk och liftpass**

**Fredde Bolin**

**Madde Becker**

**... men vi önskar ha 2 st till!**

**[www.arbogaalpina.se](http://www.arbogaalpina.se)**



# Säsongskort Funäsfjällen

Västmanlandsgrupperna U12, U14 och U16 kommer arrangera sina träningsläger i Tännaldalen, Funäsdalen och Ramundberget. Funäsdalen har tagit bort klubbbrabatt i år, man kan istället köpa ett försäsongskort, tom. 20 dec.

**Vuxen försäsong: 3 035 kr**

**Vuxen säsongskort: 6 070 kr**

**Ungdom försäsong: 2 430 kr**

**Ungdom säsongskort: 4 855 kr**

[www.arbogaalpina.se](http://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 30/9.

**Vuxen rabatt: 15 %**

**Ungdom rabatt: 40 %**

**Rabattkod:**



[www.arbogaalpina.se](http://www.arbogaalpina.se)

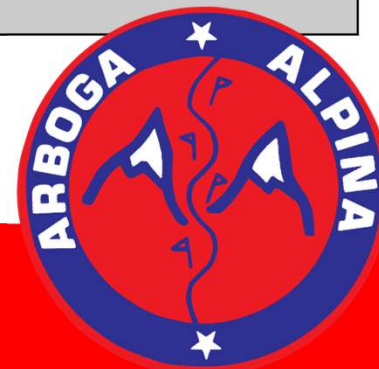
# Utrustning?

## 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, böjda       |
| Handskydd på stavar                |                                    |

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

[www.arbogaalpina.se](http://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](http://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 750 :- per enhet, oavsett storlek.

*\*Enda undantaget är skaljackan som hamnar på 1500 :- i reducerat pris.*

OBS! Gäller enbart tränande barn och tränare!

**BESTÄLLNINGEN MÅSTE VARA INNE DEN 11:E SEPTEMBER!**

Beställning och betalning sker på BeyondX: [www.beyondx.se](http://www.beyondx.se)

[www.arbogaalpina.se](http://www.arbogaalpina.se)



# Ny fartdräkt

Vi håller på att ta fram en ny fartdräkt, designförslag från våra FIS-åkare Lisa och Filippa.

Än så länge går den inte att beställa, några veckor bort. Dock är inte leveranstiden så lång på fartdräkter, ca 4-5 veckor.



[www.arbogaalpina.se](http://www.arbogaalpina.se)



# Nummervästar

Vi funderar även på nummervästar som ungdomarna kan ha på sig när vi simulerar tävling på våra träningar.

Dessa nummerlappar blir då personliga med namn och nummer.



[www.arbogaalpina.se](http://www.arbogaalpina.se)

# Klubbkläder

[www.beyondx.se](http://www.beyondx.se)

NO BULLSHIT SKIWEAR

☰ Produkter Special **Klubb**



## ARBOGA ALPINA

↕ Sortera

Standardsortering ▼

☰ Underkategori

Jackor 98



[www.arbogaalpina.se](http://www.arbogaalpina.se)

# **Beyond-X**



**Marcus**

[www.arbogaalpina.se](http://www.arbogaalpina.se)



# Följ oss

Följ oss på våra sociala medier.



**arbogaalpina**

[www.facebook.com/arbogaalpina](http://www.facebook.com/arbogaalpina)



**arboga\_alpina**

[www.instagram.com/arboga\\_alpina](http://www.instagram.com/arboga_alpina)

[www.arbogaalpina.se](http://www.arbogaalpina.se)

