

Informationsträff 2022



Välkomna!

www.arbogaalpina.se



Våra träningsgrupper U6/U8

Målet med träning är att barnen genom lek och skratt skall öva upp balansen på skidorna och att barnen lär sig kontrollera skidorna. Träningen består i lekar och balansövningar för att ha skoj på skidor. Barnen har även möjlighet att delta i Arboga Alpinas familjeläger.

Förkunskaper? 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.

Barnen erbjuds även ett antal tävlingar i närområdet.

www.arbogaalpina.se



Våra träningsgrupp U10

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 i de högre träningsgrupperna som ett långvarigt glädjerikt skidåkarliv på alla underlag, med eller utan portar.

Träningen består i friåkningsövningar samt banåkning med portar för att ha skoj på skidor. Förkunskaper som behövs är samma. Som i de yngre grupperna, kunna ta sig upp och ner för backen själv på ett säkert sätt.

www.arbogaalpina.se



Tränare

U12 -16+ - Jan Ulväng, Andreas Nyquist, Erik Lindgren, Henrik Lillje, Ola Jakobsson, Johan Fresk, Thomas Lindberg

U6-10 - Mikael Blomkvist, Therese Blomkvist, Linus Carlsson, Jens Wretling, Johan Tell

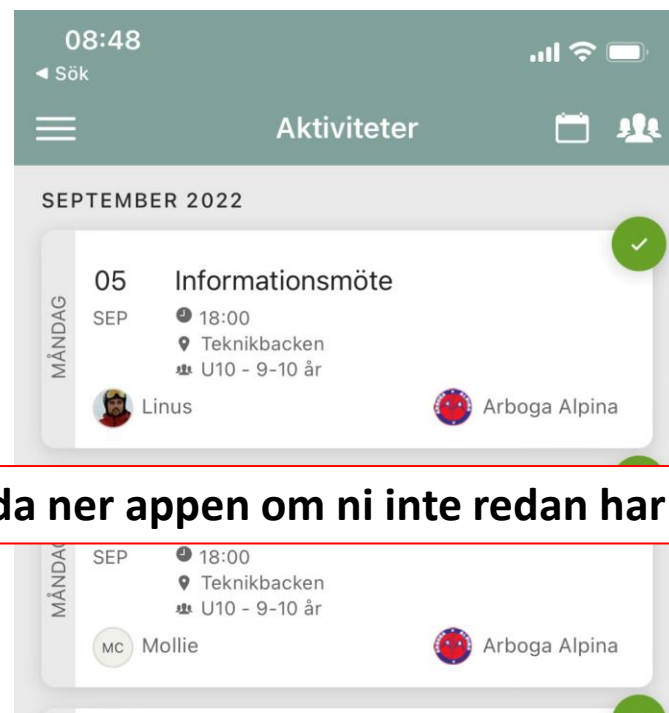
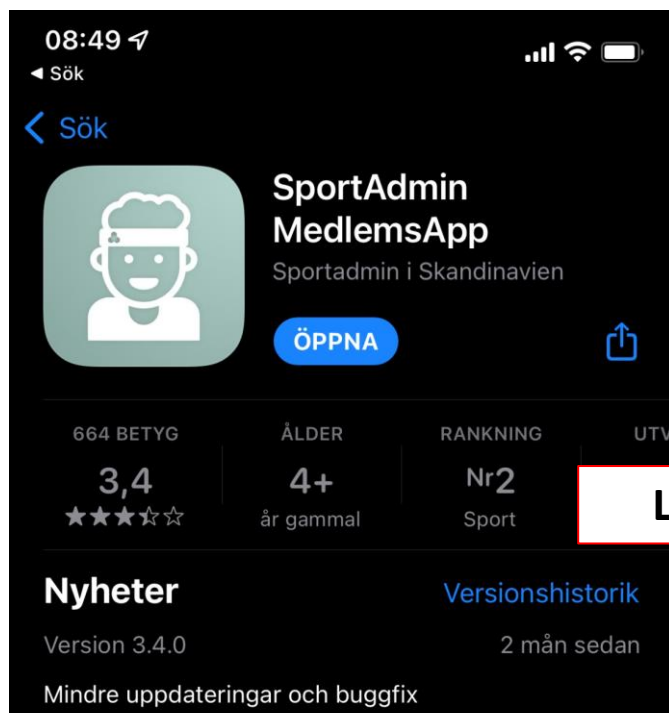
Vi söker 2-3 st nya tränare!

www.arbogaalpina.se



SportAdmin

Vi har under sommaren bytt till SportAdmin. Vi kommer använda det som system för att kalla till träningar och tävlingar mm. Även medlemsavgift och lägeravgifter kommer betalas via den appen.



Ladda ner appen om ni inte redan har den!

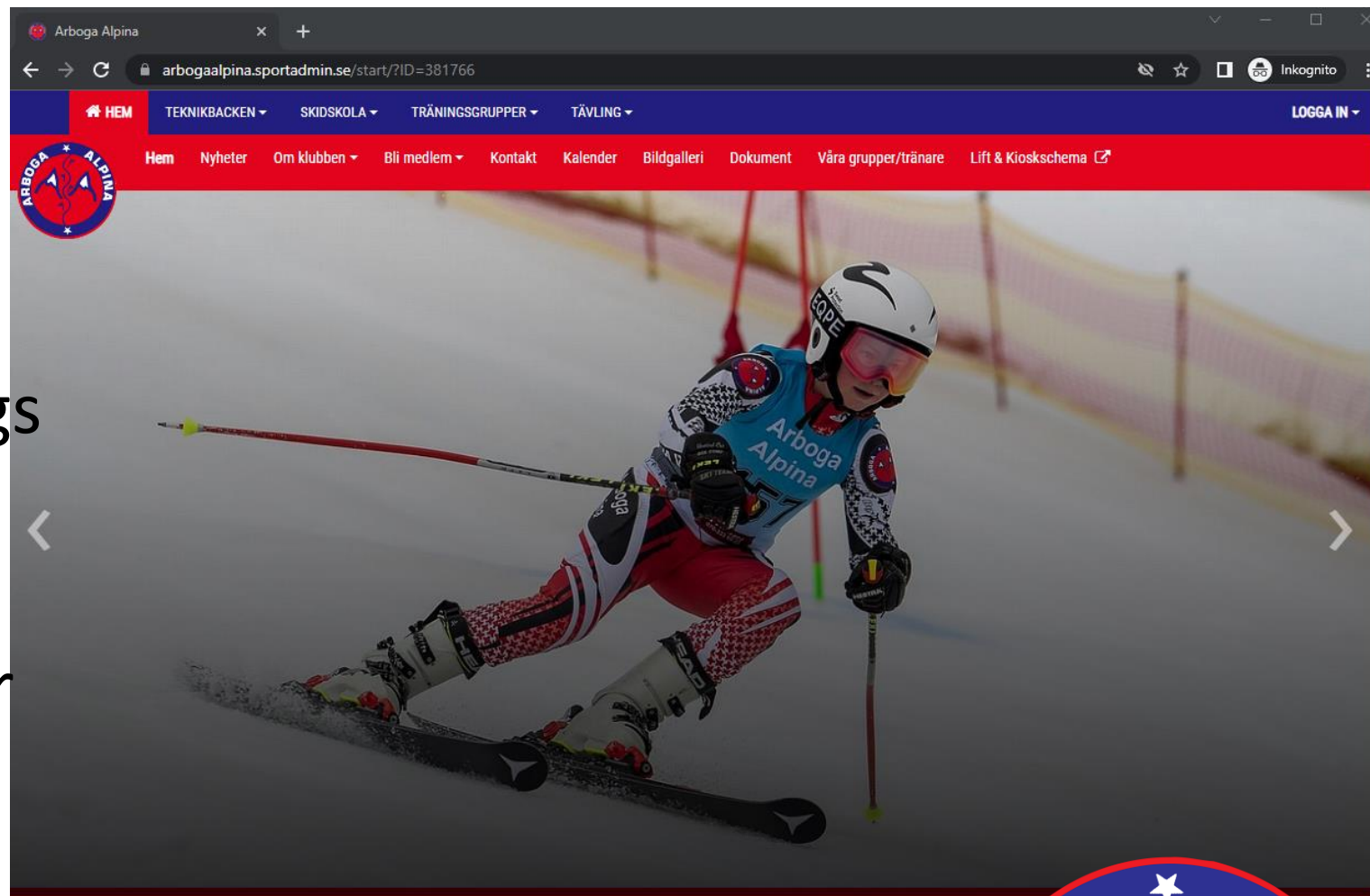
www.arbogaalpina.se



Ny hemsida

Hemsidan är nu även den bytt till SportAdmin då IdrottOnlines hemsidor läggs ner till årsskiftet.

Vi kommer successivt under hösten att fylla på med information.



Arboga Alpina



NYHETER FRÅN VÅRA GRUPPER

Det finns inga nyheter..

SVENSKA SKIDFÖRBUNDET



www.arbogaalpina.se

Onsdagscykling

Start 7:e September

18.00 på onsdagar fram till att barmarksträningen startar så cyklar vi mountainbike tillsammans. Vi anpassar farten och svårighetsgrad baserat på vilka som är med.

Samling vid mountainbikespåret i Jädersskogen. (Vid gamla Nalles.)

Arbete i Teknikbacken under tiden!

När barnen är iväg och cyklar gör vi föräldrar diverse underhåll i Teknikbacken, barnen cyklar sedan tillbaka till Teknikbacken och avslutar där vi är.

www.arbogaalpina.se



Barmarksträning

Start 5:e Oktober

Onsdagar 18.30 – 19.30 U10->

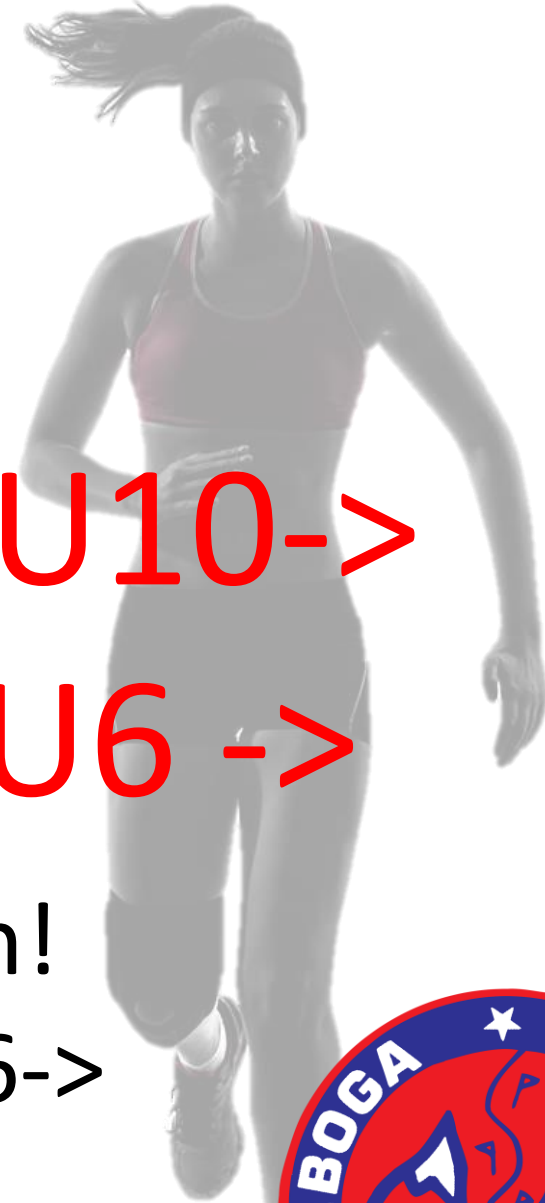
Söndagar 10.00 – 12.00 U6 ->

Ute tills vädret inte tillåter, då flyttar vi in!

Gäddgårdsskolan söndag 16.00-17.00 U6->

Brattbergsskolan 18.30-20.00 U10->

www.arbogaalpina.se



Barmarksträning

Söndagar 10.00 – 12.00

U6 / U8 / U10 / U12 / U14 / U16+

Träning och blandade lekar.

Stationsövningar, Hinderbana.

Inomhus i Gäddgårdsskolan, kl 15.00 – 17.00

www.arbogaalpina.se



Barmarksträning

Onsdagar 18.30 – 19.30

U10 / U12 / U14 / U16+

Styrka och kondition.

Stationsövningar, Tabata mm.

Inomhus i Brattbergsskolan, kl 18.30 – 20.00

www.arbogaalpina.se



Upptaktsläger 8-9 Oktober

Lördag 12.00 i Teknikbacken

- Träning och lekar tillsammans
- Teoripass
- Gemensam middag ca 15.30 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 8-9 Oktober

Söndag 10.00 i Teknikbacken

- Träning och lekar tillsammans
- Gemensam lunch avslutar helgen ca 13.00



www.arbogaalpina.se

Upptaktsläger 8-9 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

Mental träning U12/U14

U12 och U14 kommer erbjudas att vara med på mental coaching i grupp med Jennie Liljehult från AF träning under 4 tillfällen den kommande säsongen! Två tillfällen under hösten och två tillfällen under vintersäsongen. 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



Västmanlandsträning

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

U12 - 3 barmarkstillfällen, 5 snötillfällen.

U14 – 2 barmarkstillfällen, 5 snötillfällen.

U12 Ansvarig: Daniel Stag, Västerås SLK

U14 Ansvarig: Jonas Almert, Västerås SLK

U16 Ansvarig: Petter Wetterholm, Västerås SLK

www.arbogaalpina.se



Västmanlandsträning

U14 – Första barmarken på söndag 11/9

U12 & U14 – Snöträning i Tänndalen

V46, 19 – 22/11

V48, 1 – 4/12

V50, 17 - 20/12

Finns anmälningforumlär ute nu för gemensamt boende till lägren i Tänndalen.
Anmälan senast 8:e September. Uppskattad kostnad 990 :- / person / helg.

www.arbogaalpina.se



Västmanlandsträning

Följ Facebooksgrupper för mer info!

”Alpina Västmanlandslaget U12”

”Alpina Västmanlandslaget U14”

”Ambitionsgrupp Västmanland U16”

www.arbogaalpina.se



Träningsdagar vinter 22/23

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

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



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



Arbetsdagar

Onsdagar 7/9 – 5/10, 18.00

Arbete i backen medans barnen cyklar eller tränar.

Vi behöver alltid snygga till och utveckla vår backen. Finns sysslor till alla.

Söndagar 10.00 – 12.00

Helgen efter upptaktslägret fortsätter vi arbete i backen så länge vädret tillåter och sysslor finnes. Start 16/10. Barnen tränar under samma tid på söndagarna.

www.arbogaalpina.se



Familjeläger v49

Idre Fjäll

Idre, torsdagen den 8:e till den 11: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: 2500 :-

Ungdom (8-15 år): 2200 :-

Barn (0-7 år): 1150 :-

Sista anmäl- och
betalningsdag: 25/11



www.arbogaalpina.se

Familjeläger v49

Vad ingår i paketet!

- Liftkort
- Boende precis vid Västbacken

80 bäddar förbokade i stuga 679-680-681

- Avresestädning
- Halvpension

Lunch fre, lör och söndag på Charlies mitt i backen.

Middag fre och lördag på Vårdshuset.

Luncher på Charlies precis i backen.

Middagar på Vårdshuset.

Vi bor i nyrenoverade 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



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 säsongens träningar och tävlingar.

Kontakt: **Anna-Karin Bergström**

www.arbogaalpina.se



Kiosk och Liftpass

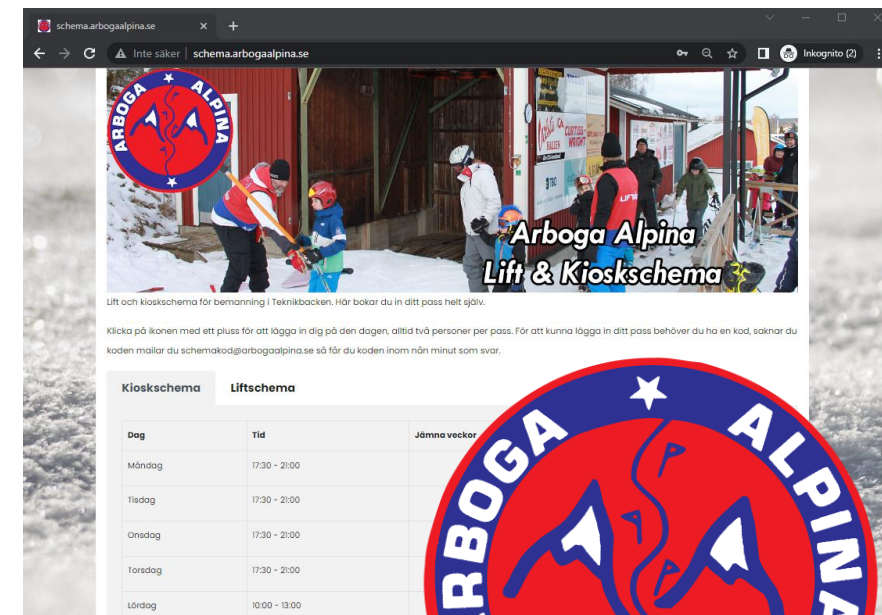
Tinga upp ditt pass redan nu!

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

Passen bokar du själv på

schema.arbogaalpina.se

Kod till bokning: **555alpin**



The screenshot shows a web browser window with the URL schema.arbogaalpina.se. The page features a header with the Arboga Alpina logo and a photo of people at a ski lift. Below the photo, there is a table with two tabs: 'Kioskschema' and 'Liftschema'. The 'Liftschema' tab is active, showing a schedule for the lift. The table has columns for 'Dag' (Day), 'Tid' (Time), and 'Jämna veckor' (Even weeks).

Dag	Tid	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



Säsongskort Funäsfjällen

Västmanlandsgrupperna U12, U14 och U16 kommer arrangera sina träningsläger i Tänndalen, Funäsdalen och Ramundberget. För att beställa säsongskort till klubbpris till dessa anläggningar behöver man beställa innan den 30/9. Ange kod: **XXXXXXXX** i Tänndalens webbshop.

Vuxen: 4 150kr

Ungdom: (7-17år) 2 890 kr

Åker man mer än 8 dagar är det intjänat!

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.

Vuxen rabatt: ca 20 %

Ungdom rabatt: ca 40 %

Rabattkod: kommer!



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

www.arbogaalpina.se



PRODUKTER

Klubbkläder

Sverige

Alpint

Arboga Alpina

Avesta Alpina

Bergsjö Hassela

Bollnäs Alpina Klubb

Borlänge Alpina

Branäs SLK

Bygdsiljum

DIF Alpin

Duved IF

Edsbyn

Falun IFK

[🏠](#) > [Klubbkläder](#) > [Sverige](#) > [Alpint](#) > [Arboga Alpina](#)



Beställda klubbkläder går ej att returnera

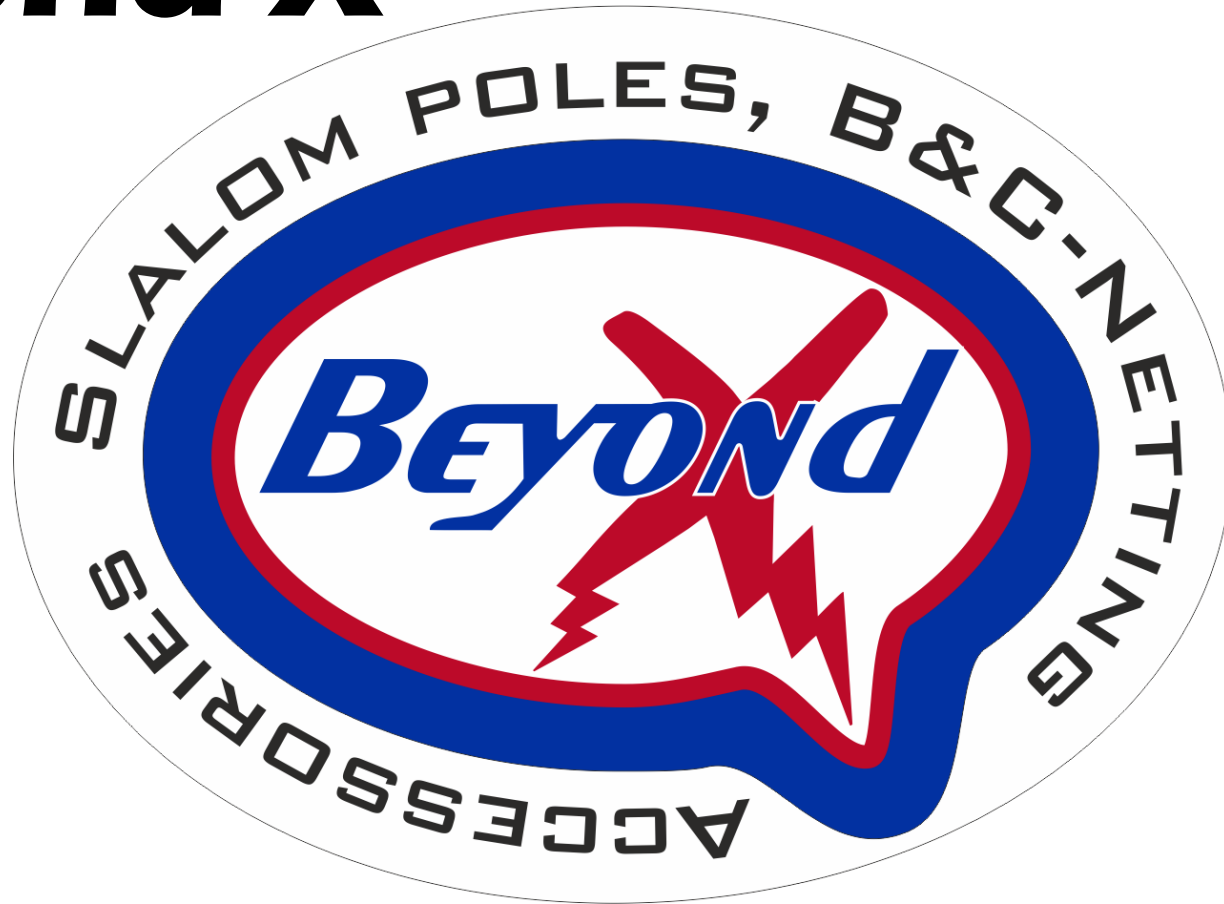
jackor

Pris (SEK)

Standard



Beyond-X



Marcus

www.arbogaalpina.se



Följ oss

Följ oss på våra sociala medier.



arbogaalpina

www.facebook.com/arbogaalpina



arboga_alpina

www.instagram.com/arboga_alpina

www.arbogaalpina.se

