

# Velkommen til ny sesong med Nordstrand Alpin

DET ER GØY Å STÅ PÅ SKI, OG HOS OSS ER ALLE VELKOMNE  
UANSETT OM DU ER NYBEGYNNER ELLER VERDENSMESTER.



## TRYGGHET - GLEDE - MESTRING

Ved oppbygging av kurstilbudene har vi valgt å ta utgangspunkt i barnas alder. Bakgrunnen for dette er at de aller fleste barna vil gå på kurs sammen med klassekamerater og venner på noenlunde samme alderstrinn. Videre har vi gjennom flere år opplevd at det er stor forskjell på en øvet 9-åring og en øvet 7-åring. Både fysisk og mentalt er de på forskjellige nivåer, og det å blande disse sammen i en gruppe gir sjelden de beste resultatene mht. utvikling og nytte av kurset. Vi vil, der det er store grupper, vurdere barnas alder og skiferdighet og utifra dette kan vi dele inn i mindre grupper og legge opp trening deretter.

Felles for alle deltagere er at de gjennom sesongen vil få en løpende evaluering av sin utvikling mht. ski-ferdigheter. Dette vil bli gjort, dels for å tilpasse treningen best mulig til den enkelte, men også for å gi barna og foreldre konkrete tilbakemeldinger på hva de kan øve på i fritiden.

## PÅMELDING

Påmelding gjør du på [www.paamelding.no](http://www.paamelding.no).

Vær fornuftig når du velger kurs, den beste måten å ødelegge barnas skiglede på, er ved å velge et kurs hvor de ikke behersker øvelsene eller treningsopplegget.

På baksiden av dette arket finner du en oversikt over de enkelte kurstilbudene med en kortfattet beskrivelse. Laveste alder på barna er 5 år, dvs. at alle barn må være født i 2005 eller tidligere for å kunne delta på kursene. Nærmere informasjon om de ulike kurstilbudene finner du på [www.nordstrand-if.no](http://www.nordstrand-if.no) under fanen til alpin.

## MEDLEMSKAP I NIF

Alle som går på kurs hos Nordstrand Alpin må være medlemmer i Nordstrand IF. Dette er svært viktig. Medlemskapet innebærer bla. utøversforsikring fra NIF. Antall betalende medlemmer er også grunnlag for den støtten Nordstrand IF får for å drive barn og ungdomsarbeid.

## OPPGAVER FOR FORELDRE

I tillegg til kostnadene knyttet til kursavgift og heiskort forplikter foreldre seg, gjennom barnas deltagelse på kurs og trening, til følgende i løpet av sesongen:  
1 kioskvakt, 1 bakkevakt, 1 heisvakt (i Sloreåsen).

Du vil i god tid før vakter motta beskjed om når du skal gjennomføre arbeidet. Det legges forøvrig ut vaktlister på våre nettsider.

# Vel møtt i bakken til vinteren!



# Kursoversikt

## NYBEGYNNERKURS I (5-7 ÅR OG 8-10 ÅR)

Kurset passer for barn som har begrenset eller ingen erfaring med slalåmski, men som har et grunnlag fra langrennsski. Kurs 1 dag i uken. Sted: Sloreåsen.

### K1 SMÅTROLL: Barn i alderen 5-7 år

Tirsdager eller torsdager kl. 17.30-18.45.  
Treningsavgift: kr. 1 200,-. Totalt 50 plasser.

### K2 STORETROLL: Barn i alderen 8-10 år

Torsdag kl. 17.30-18.45.  
Treningsavgift: kr. 1 400,-. Totalt 30 plasser.

Første kursdag for K1 er tirsdag 11. januar og for K2 torsdag 13. januar 2011.

## VIDEREKOMMENDE KURS (5-7 ÅR OG 8-10 ÅR)

Kurset passer for barn som f.eks deltok på nybegynnerkurs i fjor eller for barn som har kjørt på slalåmski tidligere og som ønsker å prøve seg i løype utover sesongen. Barna må kunne ta heis i Sloreåsen. Første kursdag for K3 er tirsdag 11. januar og for K4 torsdag 13. januar 2011. Sted: Sloreåsen.

### K3 LILLEBJØRN: Barn i alderen 5-7 år

Tirsdager kl. 17.30-18.45  
Treningsavgift: kr. 1 400,-. Totalt 30 plasser.

### K4 STOREBJØRN: Barn i alderen 8-10 år

Torsdager kl. 19.00-20.30  
Treningsavgift: kr. 1 400,-. Totalt 30 plasser.

Kurs 5 og 6 (K5 Riders / K6 Tigers) passer for barn som har lyst til å ha skitrening mer enn 1 gang i uken, men kanskje ikke ønsker å kjøre renn eller satse like mye som renngruppene krever. Kurs 2 dager i uken. Første kursdag er tirsdag 11. januar 2011. Sted: Sloreåsen.

### K5 RIDERS: Barn i alderen 7-9 år

Tirsdager og torsdager kl. 19.00-20.30.  
Treningsavgift: kr. 2 000,-. Totalt 30 plasser.

### K6 TIGERS: Barn i alderen 8-10 år

Tirsdager og torsdager kl. 19.00-20.30.  
Treningsavgift: kr. 2 000,-. Totalt 30 plasser.

Alle kurs varer ut mars med fri i vinterferien. Kostnader til heiskort og medlemskap i Nordstrand IF kommer i tillegg

## RJR

Vår rekrutteringsgruppe for de unge ivrige alpinister født 2002-2004 som vil lære alpinsporten å kjenne og finne ut om alpint kan være deres idrett, gjerne med ønske om å delta på noen renn og samlinger, men med frihet til å tilpasse dette gjennom sesongen.

Barmarkstrening mandager på Skredderjordet kl 18.00 – 19.00, og onsdager på Ljan skole kl 17.30 – 18.30.  
Skitrening mandager og onsdager kl 17.30 – 19.00 i Sloreåsen.  
Treningsavgift for skisesongen: kr 3.000,-.

## R1

Treningsgruppe for alpinister f 1997-2001 som ønsker å videreutvikle sine alpinferdigheter, gjerne i kombinasjon med annen idrett eller fritidsaktivitet, men uten forventninger til deltakelse på samlinger og renn.

Barmarkstrening etter eget ønske.  
Skitrening mandager og onsdager kl 19.15 – 21.00 i Sloreåsen.  
Treningsavgift for skisesongen: kr 3.500,-.

## RACING JR

Vårt toppstilbud til alpinister født 2001-2003 som ønsker å satse på alpin med de samme ambisjoner som i Racing.

Barmarkstrening mandager Skredderjordet kl 18.00 - 19.00 og onsdager Ljan skole kl 17.30 – 18.30.  
Skitrening mandager og onsdager i Sloreåsen kl 17.30 – 19.00.  
Muligheter for deltagelse på torsdagstreninger vurderes når opplegget for dette er avklart.  
Treningsavgift for hele sesongen: kr 4.500,-.

## RACING

Vårt toppstilbud til alpinister født 1998-2000 som ønsker å satse på alpin som primæridrett og jobbe mot kvalifisering til Landsfinale 12-13 år og etter hvert Hovedlandsfinale 14-15 år. Det er forventet full deltakelse på samlinger, treninger og renn i henhold til oppsatte plan, derfor er også treningsavgifter knyttet til samlinger og barmark inkludert i treningsavgiften.

Barmarkstrening mandager på Hallagern kl 18.00 - 19.30 og onsdager Ljan skole kl 18.30 – 20.00.  
Skitrening mandager og onsdager i Sloreåsen kl 19.15 – 21.00, samt torsdager i en lengre bakke i Oslo området.  
Treningsavgift for hele sesongen: kr 7.500,-.

Ved spørsmål, kontakt oss på mail: [nif.alpin@gmail.com](mailto:nif.alpin@gmail.com)

NÆRMERE INFORMASJON FINNER DU PÅ [WWW.NORDSTRAND-IF.NO](http://WWW.NORDSTRAND-IF.NO)