



Stjørdals-Blink Alpint

Velkommen til Stjørdals-Blink Alpint!

Informasjon om trening, utstyr og kostnader i forbindelse med aktiviteter i alpingruppa

Trening høst (før snø)

Høsten vies barmarkstreninger både innendørs og utendørs. Treninger ute vil i hovedsak være på rulleskøyter. Rulleskøytetrening er imitasjon av skikjøring i bakke. Treninger inne, vil ha fokus på styrke, koordinasjon, hurtighet og balanse.

Så lenge vær og føre tillater vil barmarkstreningen foregå ute på rulleskøyter ved Stokkan Ungdomsskole. Ved regn/dårlig vær vil treningene holdes inne i gymsal på Stokkan U. Ta med inneklær og sko til hver trening i tilfelle en må trekke inn.

Skitrening - Vinter

For sesongen 2014-15 er følgende skitrening planlagt:

- Mandag kveld: Vassfjellet, U14 og eldre. Gjestetrening hos Freidig Alpin.
- Tirsdag kveld: Meråker, alle aldersgrupper
- Onsdag kveld: Daltrøa i Skjelstadmarka - primært for U11 og yngre
 - Skiskole 3 onsdager i januar, trening påfølgende onsdager.
 - Forutsetter åpen bakke, natursnø, ikke kunstsno i dette anlegget.
- Torsdag Kveld: Vassfjellet, U14 og eldre. Gjestetrening hos Freidig Alpin.
- Fredag kveld: Storlien, alle aldersgrupper
- Lørdag dag: Storlien, alle aldersgrupper, to økter.
- Søndag dag: Storlien, alle aldersgrupper, to økter.

Merk, enkelte treningerkvelder/dager kan falle bort ifm at løperne deltar på renn eller samlinger de aktuelle dagene. Slike endringer blir publisert på nettsidene.

Renn

Løperne har mulighet til å delta på flere renn gjennom sesongen. Renn arrangeres fortløpende gjennom hele sesongen. Påmelding til renn skjer klubbvis. Løperne må derfor melde seg på via klubbens egne påmeldingsskjema som ligger på nettsidene. påmelding forutsetter at man har opprettet en bruker i "minidrett".

For U11 og yngre vil det være naturlig å delta på klubbens egne renn samt renn som arrangeres i «nærområdet» dvs Vassfjellet eller Oppdal.

VIKTIG! Man bestemmer selv hvor mye man vil delta på. I Stjørdals-Blink Alpint har vi løpere som deltar på «alt», og vi har løpere som deltar på trening men ikke på renn, mens andre deltar på noen treninger og noen renn. Dette er opp til den enkelte.



Stjørdals-Blink Alpint

Utstyr

- Rulleskøyter
 - Må være type «inline», hjullager bør være ABEC 5 eller høyere.
 - Beskyttelsesutstyr for rulleskøyter: Sykkelhjelmer, kne, albue og håndleddsbeskyttere.
 - Beskyttelsesutstyr er påkrevd på rulleskøytetreninger
- Ski
 - Et par alpinski med radius ca 10 m. Dette er OK ski for en begynnere, til både slalåm og storslalåm.
 - Lengde på skiene bør være til hake evt nesetipp. Avhenger av ferdighetene, en kort ski er lettere å svinge
 - U12 og eldre bør ha ski for de ulike disipliner. SL, SSL og SG for de som skal kjøre fart.
- Sko
 - For nye løpere, et par «myke» alpinstøvler.
 - Stive støvler gjør det vanskelig for en begynnere å komme i riktig kjøreposisjon med knær, lår og overkropp
- Staver
 - Riktig lengde, ca til navle
- Hjelmer
 - Påkrevd for all skikjøring i bakke
 - Må ikke være for stor, skal sitte "fast" på hodet.
 - Bør være litt høy i nakken slik at man kan løfte hodet og se fremover uten at man blir hindret av ryggplaten når løperen sitter i "hockey-posisjon"
- Briller
 - Bør passe til hjelm, dvs ingen glippe mellom overkant av brille og hjelm (slik glippe er veldig ubehagelig/kald å kjøre med)
- Ryggplate
 - Bør dekke haleben
 - Må ikke være så lang at den kommer i konflikt med hjelm når løperen sitter i "hockey-posisjon"

Kostnad

- Medlemskap i Stjørdals-Blink,
 - kr 120,- 1999 og yngre
 - kr 280,- 1998 og eldre
 - kr 450,- familie
- Treningsavgift Stjørdals-Blink Alpint
 - kr 500,
- Rulleskøyter, beskyttelsesutstyr
 - Rulleskøyter ca kr 500,- og oppover
 - Beskyttelsesutstyr ca kr 300,- og oppover
- Ski, støvler, hjelm og briller
 - Ski, ca kr 1000,- og oppover.
 - Støvler, ca kr 500 og oppover.
 - Hjelmer og briller ca kr 500 og oppover
 - Nye race jr ski er billigst å bestille fra utlandet, se forslag til nettsted under.
 - Stjørdals-Blink Alpin, Freidig Alpin og Oppdal Alpin kjører alle bruksalg i november. Mye bra og billig utstyr å finne.



Stjørdals-Blink Alpint

- Mye bra, brukt, jr race utstyr å finne på finn.no
- Heiskort
 - Heiskort Meråker, betales av klubben
 - Heiskort Daltrøa, betales av klubben
 - Rabatert sesongkort Storlien, ungdom SEK 2240 (2013-14)
 - Heiskort på renn og samling, som regel rabaterte kort
- Startkontingent renn
 - Betales av klubben for løpere som er medlem av Stjørdals-Blink og som har betalt treningsavgift til Stjørdals-Blink Alpint.

Informasjon og varsling

Stjørdals-Blink Alpints hovedkanal for informasjon til løpere, medlemmer og foreldre er klubben nettsider:

<http://stjordals-blink-il-alpint.idrettenonline.no>

Her blir det løpende lagt ut informasjon om trening og andre aktiviteter. Sesongplan og kalender er tilgjengelig på nettsidene. Her finnes også linker til påmelding til trening, kjøreliste, renn og samlinger. I tillegg finnes link til SBAs billedalbum.

E-post og sms blir brukt for påminnelser og varsling, avhengig av hastegrad.

Se også linkene under:

Brukt skiutstyr

http://www.finn.no/finn/torget/resultat?keyword=racing%20&SEGMENT=0&ITEM_CONDITION=0&SEARCHKEYNAV=SEARCH_ID_BAP_ALL&category=0/69&category=1/69/3962&category=2/69/3962/253&sort=5&periode=

Norsk butikk

<http://torshovsport.no/friluft/produkter/skiutstyr-alpint/>

Svensk butikk

<http://alpingaraget.se/>

Fransk butikk (meget hyggelige priser)

<http://www.ultrafun.fr/fr/6-racing>

Min idrett

<https://minidrett.nif.no>