

SESONGPLAN 22/23

LOMMEDALENS IL, ALPIN, SKISKOLE
OG FREESKI



ALPIN

AGENDA

- Målsettinger/ambisjoner LIL Alpin
- Treningsgrupper, trenerteam og Styret
- Gruppespesifikk introduksjon
- Renn og dugnad i Lommedalen
- Om å være alpinforelder
- Treningsavgifter 2022/23



MÅLSETTING OG AMBISJONER FOR LIL ALPIN

Generelt:

Lommedalens IL Alpin skal legge til rette for at barn og unge utvikler alpine ferdigheter for mestring og skiglede i tråd med utviklingstrappen til Alpint i Norges Skiforbund.

Videre skal klubben legge til rette for et sportslig opplegg som gjør utøvere, som ønsker dette, i stand til å hevde seg i nasjonale konkurranser (HL/TL), samt ved opptak til skigymnas.

I tillegg skal klubben bygges på inkludering, samhold og trygghet, og skape selvstendige utøvere som er gode lagspillere.

Flest mulig – lengst mulig – best mulig

Gruppe		Målsettinger/Ambisjoner	Utviklingsmål (iht utviklingstrapp)
Team HL (U16)	9 og 10 klasse	- Min. 2 utøvere Topp 10 i HL (min. én gren) - Mulighet for opptak ved lokalt skigymnas (NTG/Dønski)	Trene for å trene: Systematisering
Team TL (U14)	7 og 8 klasse	- Min. 2 utøvere Topp 10 i TL (min. én gren) - Mulighet for opptak ved idrettsskole (eks. NTG-U)	Trene for å trene: Utvikle egenskaper og kapasitet
U12	5 og 6 klasse	- Deltakelse på 3 lokale renn + min. 4 eksternt - Flest mulig med på BAMA	Lære å trene - Læring
U10	3 og 4 klasse	Deltakelse på min. 5 lokale renn	Lære å trene - Læring
U08	1 og 2 klasse	Deltakelse på min. 3 lokale renn	Fundament – Basis & Gøy

UTVIKLINGSTRAPP ALPINT | OLYMPIATOPPEN



TRENERTEAM

Gruppe	Trener team	Foreldrekontakt
Sportslig Leder	Alexander Wefald	
U14/U16	Jon Solemsli (Hovedtrener) Martin Solemsli Alexander Wefald (Barmarkstrener)	TBD
U12	Claus Ryste (Hovedtrener) Stein Soknes Eirik Ryste (ungdomstrener) Albert B Hermansson (ungdomstrener)	Øyvind Giske Rostrup, 980 50 685, oyvindrostrup@hotmail.com
U10	Thomas Møller (Hovedtrener) Christian Falck Nicolai Ryste Isabell Ødegård (ungdomstrener) Sofie Hjelle (ungdomstrener)	Arnt Cristian Ødegaard, 990 98 534, Arnt-Christian.Odegaard@bmw.no
U8	Anne-Marie Müller (Hovedtrener) Arild Venås Fredrik Rusten Harald Skau Isabell Ødegård (ungdomstrener) Sofie Hjelle (ungdomstrener)	Ane Weideborg, anew@viken.no , 41321341

STYRET

Rolle	Navn	Epost	Tlf
Styreleder	Mats Hermansson	m.hermansson74@gmail.com	992 85 982
Sportslig Leder	Alexander Wefald	alexander.wefald@gmail.com	920 68 116
Freeski	Lars Julius Skulstad	julius@smartshift-robotics.com>	481 54 717
Økonomi	Arne-Kristian K. Johnsen	arne-kristian.johnsen@hyon.energy	915 39 491
Sponsor, samlinger	Jan Hjelle	jan.hjelle@kmd.dep.no	992 60 331
Rekruttering	Øyvind Giske Rostrup	<u>oyvindrostrup@hotmail.com</u>	980 50 685

SESONGPLAN 22/23

TRENINGSPLAN VINTER 2023

Gruppe	Traseer	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
U14/16	2	1900-2130	1900-2130	1900-2130	1900-2130			
U12	1	1700-1900		1700-1900	1700-1900			
U10	1	1730-1900			1730-1900			
U8	1	1730-1900			1730-1900			
Freeski		1800-2000			1800-2000			

- Vi har god erfaring med morgentrening fra 08.00 – 10.00 i helgene. Dette kommuniseres på Spond i god tid i forkant og er åpen for alle gruppe
- Spond er primær kanal for kommunikasjon av treninger. Foreldrekontakt og trenere oppdaterer i samarbeid
- Alle utøvere melder seg på renn individuelt, men de ulike gruppene kan i samarbeid avklare hvilke renn som prioriteres, og evt legge i Spond som en oppfordring
- @lommedalenalpinogfreeski er hovedsiden for alpin og freeskigruppen – bruker denne til kollektiv informasjonsdeling. I tillegg har alle gruppene egne facebooksider til innbyrdes kommunikasjon
- Det jobbes med et tettere samarbeid mellom Skiskolen og Skileik



Lommedalen Alpin & Freeski

@lommedalenalpinogfreeski · Interesse

LOMMEDALENS IL ALPIN & FREESKI

U8-12



ALPIN

TRENINGER OG SAMLINGER

Treninger Vinter 22/23

U12

- Barmark 2 x i uken, frem til skisesongen starter
- Skitrening Man, Ons, Tor + noen helger

U 8-U10

- Barmark hver mandag på Dønski, 17-18. Fokus på mestring og samhold
- Skitrening Man og Tor + noen helger for

Samlinger

- Familiesamling Norefjell, 16-18/12

Renn

- LIL CUP 1, Krydsbyløypa, SSL, 15/1
- BSK - FIFTEEN-rennet, Kirkerud, SSL (SL for u 12) 28/1
- LIL Cup 2, Krydsbyløypa, SSL, 04/02
- Rælingspretten 10-12/2, Marikollen, SSL, SL og SG
- USK Farten, Åslia, 4/3, SG
- Askerspretten 05/03, SL, Vardåsen
- LIL CUP 3, SSL, Krydsbyløypa, 11/03
- Årets høydepunkt: BAMA Skifestival, Ål, 17-19/3
- Skistar wintergames, Hemsedal, 21-24/04
- Myrkdalen fart – 4-7/5



ÅRETS HØYDEPUNKT BAMA – VERDENS STØRSTE BARNESKIRENN

- 17-19 mars, Ål skisenter
- U12: kjører super G fredag, sl og ssl lørdag og søndag
- U10: sl og ssl, lørdag og søndag
- U8: speed, parallellslalom og storslalom
- Påmeldingen åpner før jul, viktig å være tidlig ute – kan bli fullt.
- Overnatting: fellesovernatting på Vats fjellstue, ca 15 min fra skisenteret. 740 NOK pr seng (middag ankomstdag, frokost og smørelunsj dagen etter)
 - Det er booket 17 rom, bindende påmelding
 - Mer info kommer



FAMILIESAMLING NOREFJELL 16-18 DESEMBER

- U12 –U16 kjører Super G fredag
- Ankomst og innsjekk fredag kveld
- 2 økter lørdag og søndag
- Felles middag lørdag kveld
- All informasjon i Spond
- Alle gjør opp for egen leilighet og utlegg



LOMMEDALENS IL ALPIN & FREESKI

FREESKI



ALPIN

TRENINGER OG SAMLINGER

Treninger Vinter 22/23

- Barmark 2 x i uken i BIP, frem til skisesongen starter
- Skitrening Mandag og Onsdag i Krydsbybakken
- Samkjøring i/med andre Krets klubber i deres anlegg iløpet av ski sesongen. Rullerende system.
- Barmark 2 x i uken i BIP, fra Krydsbybakken stenger for skisesongen og frem til Sommerferie/skole ferie

Renn

- Tilbud om Kretsarrangementer i Regi Norges Skiforbund. Konkurransenivå: Lavterskel. Egen liste blir fremlagt.
- LIL er forespurt av Norges Skiforbund om å arrangere en konkurranse i Kretsen iløpet av 2023. Dato ikke avklart.

Samlinger

- Frikjøringshelg Reinli: Februar 2023
- Vårsamling April 2023: Stryn sesong avrunding
- Høstsamling September/Oktober 2023: Folgefonna

Bredde trening

- Trampoline trening (BIP)
- Trampoline trening (RUSH)
- Dødsing trening (Risenga)
- Foampit (Nøstehallen)
- Airbag (Krydsbybakken)
- "Hopp i havet"

LOMMEDALENS IL ALPIN & FREESKI

U14-16

TRENINGER, SAMLINGER OG RENN U14/U16

Treninger Vinter 22/23

Skitrening Man, Tir, (Ons), Tor + noen helger
Barmark 2-4x pr måned i vintersesongen

Samlinger Vinter 22/23

- Skisamling 2.-4.des
- Skisamling 9.-11.des
- Breddesamling Fart, Hafjell 21.-22.jan
- Breddesamling Fart, Ål 23.-26.feb

Renn Vinter 22/23

- FørjulsCup, Geilo 16.-18.des
- Mr/Ms Völkl & Mr/Ms IRS 7.-8.jan
- ECO Cup, Geilo 14.-15.jan
- Rangeringsrenn SL x4 (jan-mars)
- Rangeringsrenn SSL x3 (jan-mars)
- Rangeringsrenn SG x2 (jan)
- **Telenorlekene, Wyller 9.-12.mars**
- **Hovedlandsrennet, Vassfjellet 21.-26.mars**
- Skistar Wintergames, Hemsedal 21.-23.april

LOMMEDALENS IL ALPIN & FREESKI RENN OG DUGNAD



ALPIN

RENN OG DUGNAD

Renn

- Lommedalen IL arrangerer 4 renn ila vinteren.
- En viktig inntektskilde til klubben, og kun basert på dugnad
- Vi trenger at alle foreldre bidrar
 - LIL CUP 1, Krydsbyløypa, SSL, 15/1
 - LIL Cup 2, Krydsbyløypa, SSL, 04/02
 - LIL CUP 3, SSL, Krydsbyløypa, 11/03
 - Lommedalen, SL, 31/1, HL
- Roller som skal bekles
 - Bakkemannskap
 - Starter
 - Tidtakere (klokke og data)
 - Startnummer og premiering

Dugnad

- Det er en økt i varmetua pr barn, pr sesong
- Stine Børke er ansvarlig for å sette opp vaktlister
- Essensielt at alle stiller opp på egne vakter, eller bytter innbyrdes.
- Varmetua bidrar til lave treningsavgifter

LOMMEDALENS IL ALPIN

LITT OM Å VÆRE ALPINFORELDER

HVA VIL DET SI Å VÆRE ALPINFORELDER?

- Alpint er en idrett som krever en del, både mtp utstyr, men også tilrettelegging.
- Trenerne er ansvarlig for det sportslige opplegget, men det er behov for foreldre til å bidra med
 - Bære staur
 - Skli unna løssnø når det kjøres løype
 - Hjelp de yngste med bekledning, dopauser mm
 - Bidra med å legge til rette, slik at trenerne kan fokusere på oppfølging av utøverne
- Om du ikke er født med ski på beina selv, er det mye annet som kan bidras med
 - Skape en sosial ramme rundt treninger, felles kveldsmat i varmetua mm
 - Supportere og heie på trening og samlinger

Foreldrevettregeler

- Oppmuntre utøvere i medgang og motgang – fokus på mestring, ikke resultat.
- Stimulere og oppfordre utøver til å delta i trening og konkurranser.
- Sørge for riktig og fornuftig utstyr, samt vedlikehold av dette (i samarbeid med utøver).
- Respekter trenerens autoritet når det gjelder gjennomføring av treninger, samlinger eller rennforberedelser.
- Ha respekt for, og støtt oppunder, det sportslige opplegget i klubben.
- Forhold deg til din gruppes foreldrekontakt i alle forhold som gjelder aktiviteten.
- Vis respekt for andre foreldre, ledere, trenere og utøvere – også fra andre klubber.

HVA SLAGS UTSTYR TRENGER MAN?

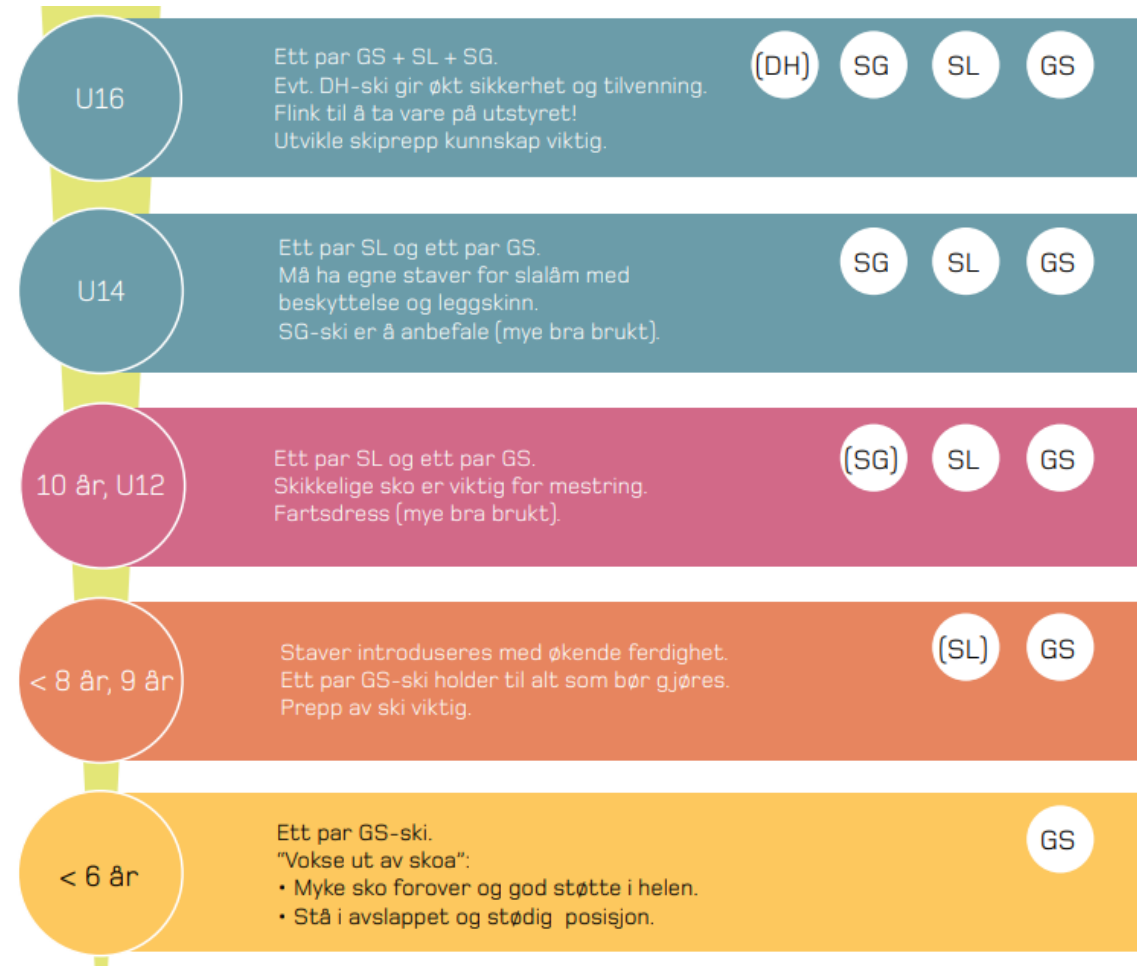
- Alpint kan gjøres ubegrenset dyrt, men vi oppfordrer til nøkternhet og en kultur for å holde kostnadene nede.
- Det finnes mye bra brukt – og mye av det som selges av racingutstyr er ofte godt vedlikeholdt.
- [Alpint racing Bruktmarked. Kun For Aktive Utøvere.](#)
- Lommedalen Alpin - Salg av ski, støvler og utstyr

Husk:

- Det man velger av utstyr skal være bra, og tilpasset utøver. Dette gjelder spesielt skilengde og størrelse/stivhet på støvel.
- Lær deg og barna å ta vare på utstyret så tidlig som mulig.
- Godt preparerte brukte ski er bedre enn dårlig preparerte nyere ski.

Om støvler:

- Støvlene er det viktigste enkeltelementet av alt utstyr (i tillegg til skarpe kanter).
- Man skal vokse ut av støvlene, og støvlene skal ikke være for stive.
- Fra U12 anbefales det ikke å kjøpe brukte støvler, eventuelt bør disse vurderes tilpasset på nytt hos en forhandler.



Eksempel 1: En løper på 10 år, 135cm høy og ok teknikk:

SL ski: 115-120 cm (20cm kortere enn SSL)
SSL ski: 135-140 cm (0-5 cm over hodehøyde)

Eksempel 2: En løper på 12 år, 155cm høy og god teknikk:

SL ski: 135-140 cm (20cm kortere enn SSL)
SSL ski: 155-160 cm (0-5 cm over hodehøyde)
SG ski: 180-190 cm (20 cm lengre enn SSL)

TRENINGSavgIFTER I LIL ALPIN OG FREESKI 2022-2023

Treningsavgift vinter 22/23:

U8:	kr 2 500,-
U10:	kr 2 500,-
U12:	kr 4 000,-
U14/U16:	kr 6 000,-
Freeski trening:	kr 2 500,-

SPØRSMÅL?

Neste post på programmet er info og smørekurs med Homenkol, samt representanter fra JBS Sport.

LIL alpin har en kjøpsavtale med Gullsport, med ulike produkter

Representanter fra JBS Sport er tilstede med en rekke av fjorårets skimodeller, til gunstige priser