Informationsmöte 2025



Välkomna!

www.arbogaalpina.se

ARBOGA ALPINA

Arboga Alpina

Alpin förening som även driver Teknikbacken i Arboga helt ideellt. Vi har idag ca 70 aktiva barn och ungdomar.

Klubben äger alla lokaler, maskiner osv vilket medför att vi tillsammans ska underhålla dessa. Vilket medför en enorm frihet.

www.arbogaalpina.se

Träningsgrupperna

U6 – Födda 2021 och 2020
U8 – Födda 2019 och 2018
U10 – Födda 2017 och 2016
U12 – Födda 2015 och 2014
U14 – Födda 2013 och 2012
U16 – Födda 2011 och 2010
U17 + - 2009 och äldre.



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.

Hjälm behöver alla ha, önskvärt är även att man har ryggskydd.

Liftkort behöver alla som åker lift ha, kan man dock inte åka lift själv ännu så räcker det med att föräldern har.
Prova på utan medlemskap går bra, upp till 3 ggr.

www.arbogaalpina.se

Träningsgrupp U6

Vår allra minsta träningsgrupp, barn födda 2021-2020. Målet med träning är att barnen genom lek och skratt skall öva upp balansen på skidorna och att barnen lär sig kontrollera skidorna.

Tränare: Malin Persson, Jens Carlsson

Barnen erbjuds även ett antal tävlingar i närområdet och möjlighet att följa med på Arboga Alpinas familjeläger. Tävlingar som FP cupen, DM och KM.

Träningsgrupp U8

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

Tränare: Fredrik Dennbrink, Henrik Dennbrink, Madeleine Hagström

Barnen erbjuds även ett antal tävlingar i närområdet och möjlighet att följa med på Arboga Alpinas familjeläger. Tävlingar som
FP cupen, DM och KM.

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.

Tränare: Jonathan Holm, Jonas Becker, Jens Wretling, Marcus Skoog och Jens Carlsson.

I denna åldersgrupp får man även börja tävla i närliggande regioner. FP Cupen, DM, KM och även Dalacupen.

www.arbogaalpina.se

Träningsgrupp U12

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: Johan Fresk, Patrik Engstedt, Therese Blomkvist, Mikael Blomkvist och Johan Tell.

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.
MVC finalen 2025 går V13 i Kläppen.

Träningsgrupp U14

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

Tränare: Linus Carlsson

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) Svealandsfinalen (LVC) går V12 i Duved.

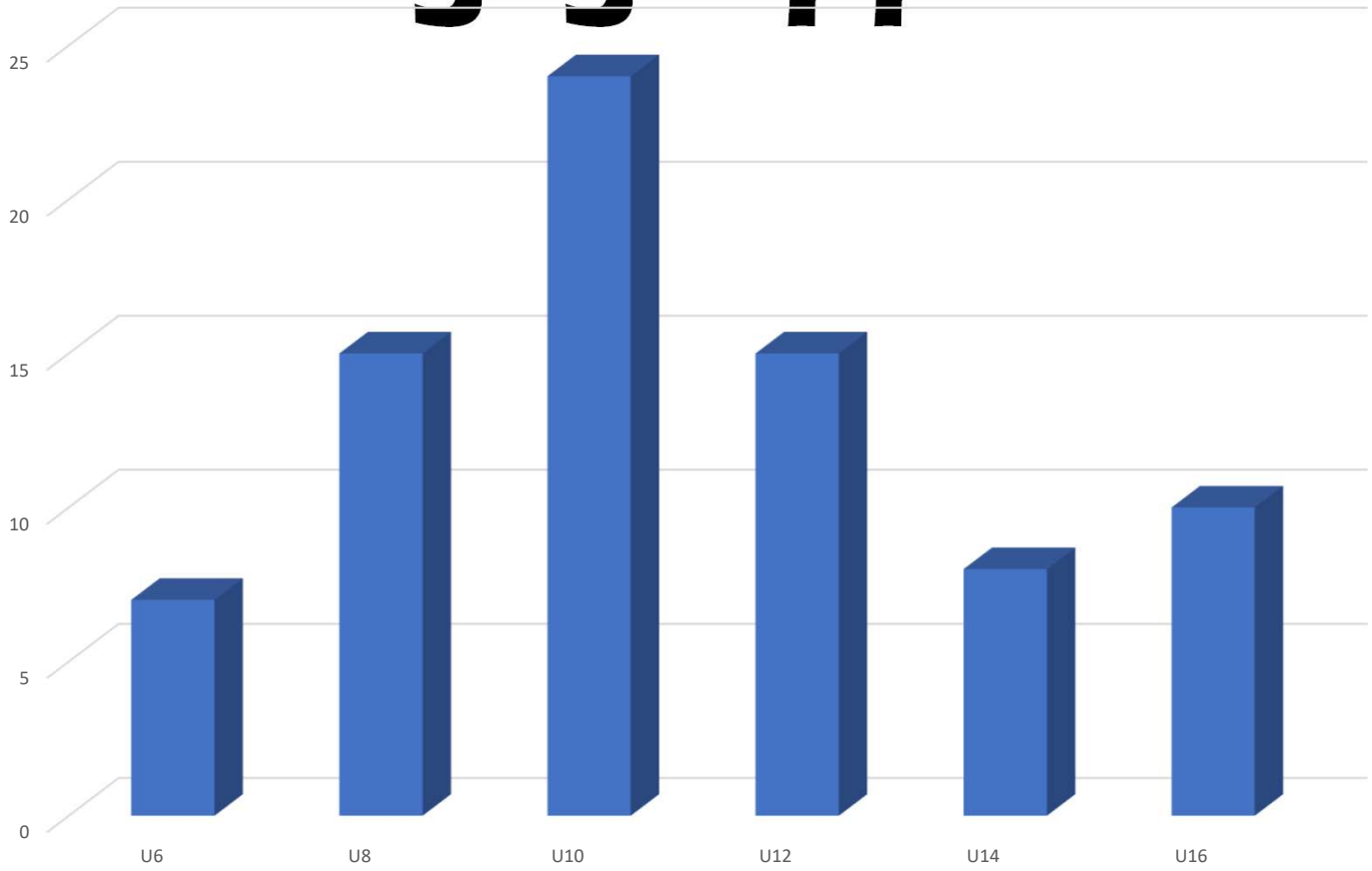
Träningsgrupp U16 ->

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: Andreas Nyquist, Henrik Lillje

I åldersgrupp U16 är det möjligt att tävla i Ungdoms SM. Sen har vi även äldre åkare U17+ som fortfarande åker, de tränar tillsammans med U16. USM går v12 i Kläppen.

Träningsgrupper



U6	7
U8	15
U10	24
U12	15
U14	8
U16	10
	79

www.arbogaalpina.se

Skidskola

Vi har de senaste åren arrangerat skidskola onsdagar från v4 till v8. De senaste 3 åren har vi lärt ca 80 barn att åka skidor. I princip alla tar sig ner för backen själva efter våra fyra pass.

Vi kommer arrangera skidskola även i år.
Diskussioner förs även om att ha skidskola v7 och v9 genom ett samarrangemang med Real Gymnasiet i Örebro.

Ledare behövs! Föräldrar och ungdomar!

Friåk mer!

Desto mer skidåkning barnen har i benen desto lättare kommer allt gå. Skjutsa gärna ner de på en icke-träningsdag och låt de friåka, hoppa på hopp, glid på boxar osv!



Söndagsfys

Vi startar upp med söndagsfys under september!

Söndagen den 7:e Sept. kl 17.00
Söndagen den 14:e Sept. kl 17.00
Söndagen den 21:e Sept. kl 17.00
Söndagen den 28:e Sept. kl 17.00
Söndagen den 5:e Okt. kl 17.00



Arbete i Teknikbacken under tiden!

När barnen tränar behöver vi föräldrar till diverse underhåll i Teknikbacken! Hjälp oss hålla vår anläggning i fint skick!

www.arbogaalpina.se

Upptaktsläger 11-12 Oktober



Dag1: 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

Upptaktsläger 11-12 Oktober

Dag2: Söndag 10.00 i Teknikbacken

- Återsamling 10.00
- Jumpyard, Örebro
- Arbete i backen under tiden
- Gemensam lunch avslutar helgen ca 13.00



www.arbogaalpina.se

Upptaktsläger 11-12 Oktober

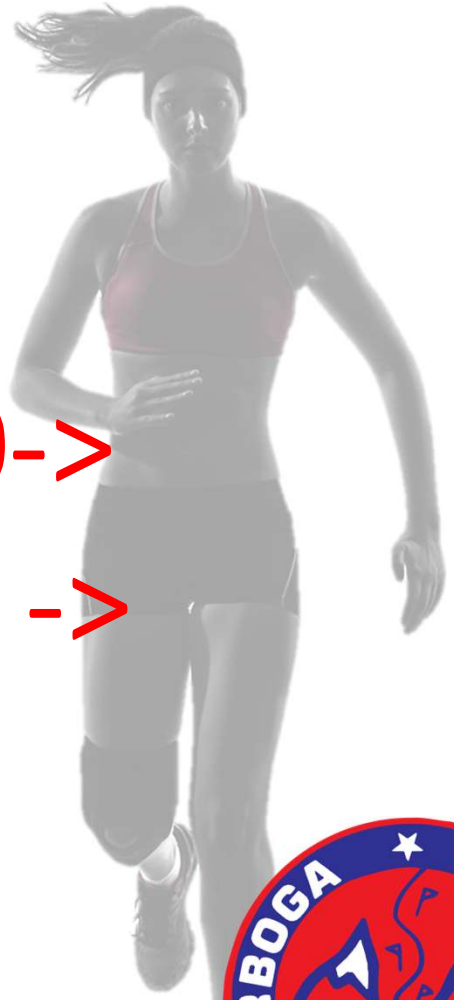
Arbetsdag under upptaktslägret.

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*

Barmarksträning ute



Start 15:e Oktober

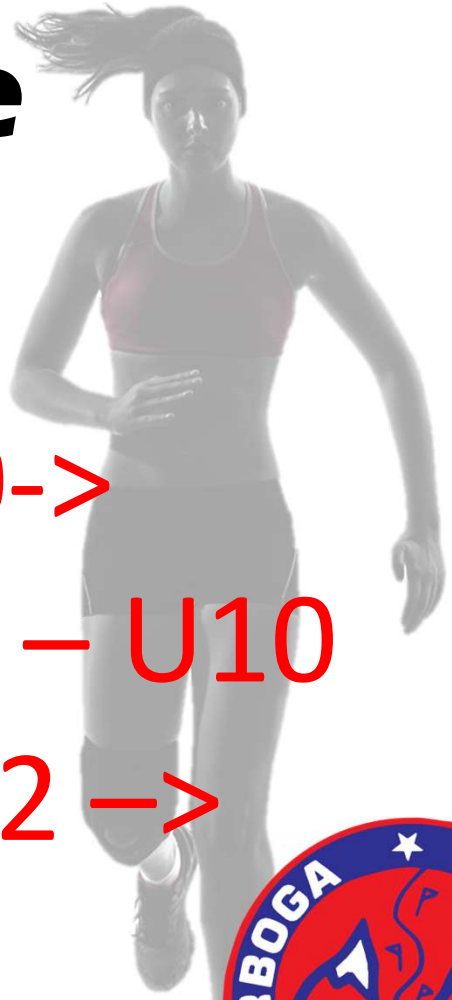
Tisdagar 18.00 – 19.30 U10->

Söndagar 10.00 – 12.00 U6 ->

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

www.arbogaalpina.se

Barmarksträning inne



Gäddgårdsskolan (NYA):

Tisdagar 18.00 – 19.30 U10->

Söndagar 10.00 – 11.30 U6 – U10

Söndagar 11.30 – 13.00 U12 –>

www.arbogaalpina.se

Lyftteknik U14 & U16

Under November/December kommer grupperna U14 och U16 besöka AF Träning under 6 tillfällen för att träna på sin lyftteknik.

Bla. marklyft, benböj, utfallssteg och frivändning.



AF TRÄNING & REHABILITERING
Personlig Träning | Idrottsmassage | Mental Träning

ARBOGA ALPINA

www.arbogaalpina.se

Västmanlandsträning

U12 – U14 – U16 erbjuds försäsongsträning gemensamt med klubbarna i Västmanlands.

Arboga – Söndag 21/9 – kl 12.00 – 17.00
Crossfit-träning, lära känna varandra, brännboll.
Västerås – Söndag 5/10

Snöträning i Hamra kommer ske under samma dagar för Arboga och Västerås. Bra att lära känna fler!

www.arbogaalpina.se

Träningsdagar vinter 25/26

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

+ U8 planerar för ytterligare en träningsdag i veckan.
Måndag 17.00 – 18.30.

www.arbogaalpina.se

Höstträning Hamra

Under höstlovet v44, veckoslutet v46, v48 och v50 kommer det finnas träningsmöjligheter i Tänndalen/Hamra.

- Vi har bokat trasser måndag v44 till och med lördag v44.
- 2 pass per dag, friåkning för allmänhet mitt på dagen.
- Riktar sig primärt mot äldre åkare, U12 och äldre.
- Boende ordnar bokar man själv, rabattkod finns till SkiLodge 6 bädd inkl. slutstäd. 1455 kr /dygn inkl. avresestäd. 7 dagar / 3 = 3 395 kr
- Liftkort kostar 410 :- dag alt. säsongskort.

Anmäl er på vår hemsida så vi vet hur många vi blir!

www.arbogaalpina.se

Höstlovsträning v44 Hamra





29 oktober 2023

www.arbogaalpina.se

Familjeläger v49

Vad ingår i paketet!

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

Luncher i backen, middagar på Vattufjäll eller Brasseriet.

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



www.arbogaalpina.se

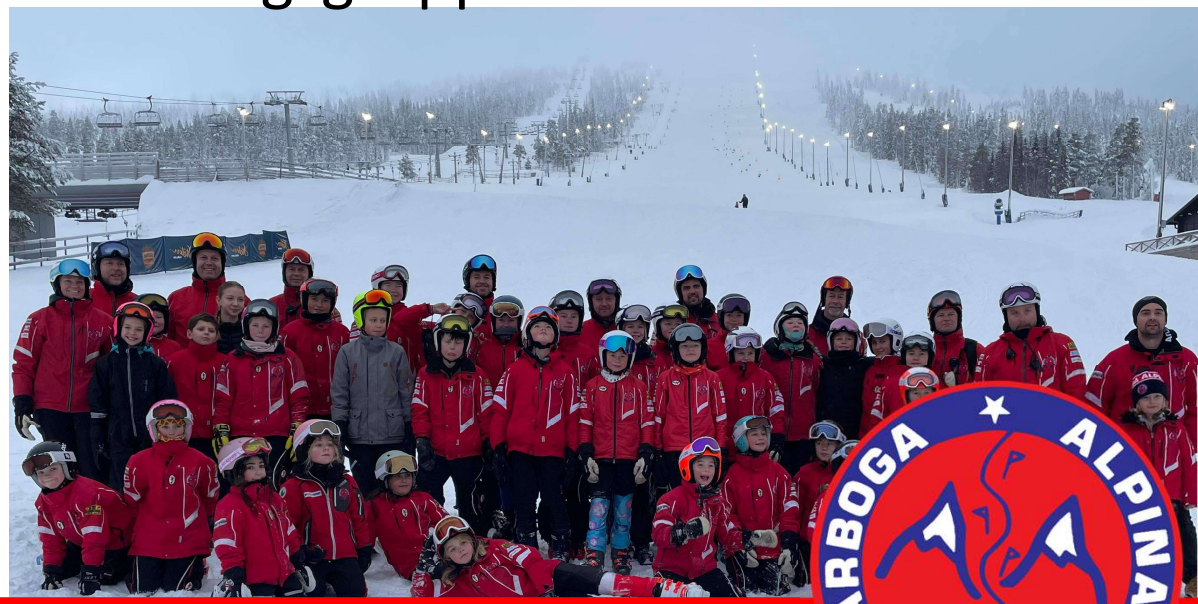
Familjeläger v49

Stöten, fredag den 5:e till den 7:e December

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

Pris:

Vuxen: 2 600 :-
Vuxen utan liftkort: 1 650 :-
Ungdom (13-17 år): 2 550 :-
Ungdom (7-12 år): 2 400 :-
Barn (4-6 år): 1 450 :-
Barn (0-3 år): 650 :- (egen säng)
Sista anmäl- och betalningsdag: 19/10



www.arbogaalpina.se

Säsongskort Funäsfjällen

Funäsdalen har tagit bort klubbrabatt i fjol och man har nu bara en köpa tidigt rabatt på säsongskort. Innan 1:a December.

Vuxen säsongskort: 6 735kr kr
Ungdom säsongskort: 3 612 kr
Dagkort försäsong: 410 kr / dag

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 15/10.

Vuxen rabatt: 15 %
Ungdom rabatt: 40 %
Rabattkod: **XXXXXXXXXXXX**



Rabattkod: XXXXXX på utvalda racingprodukter i SkiStarShopen

www.arbogaalpina.se

Arbetsdagar

Söndagar 10.00 – 12.00

Barnen tränar under samma tid på söndagarna.

Arbetsdagar i september:
7/9, 14/9, 21/9, 28/9

Arbetsdagar i oktober:
5/10, 11-12/10 (Upptaktsläger), 19/10 , 26/10

Föräldrargrupp

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

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

Kontakt: **?**

Kiosk och Liftpass

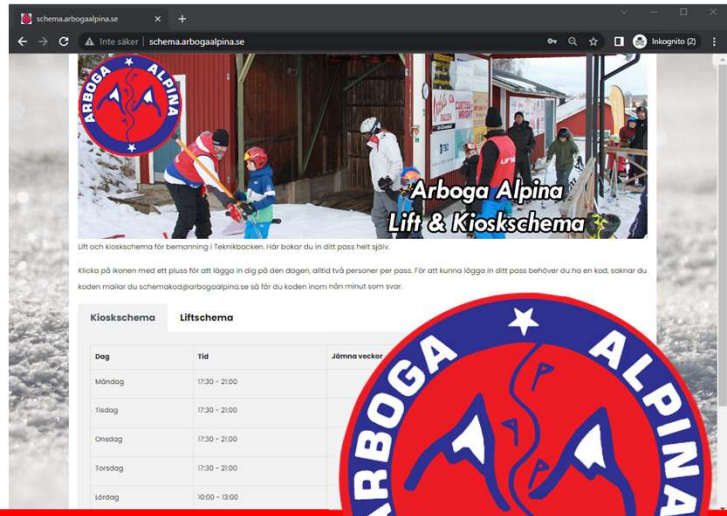
Tinga upp ditt pass redan nu!

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

Passen bokar du själv på

schema.arbogaalpina.se

Kod till bokning: **555alpin**



www.arbogaalpina.se

Kiosk och Liftpass

Vad är ett säsongsåtagande?

Ett säsongsåtagande är ett pass i lift eller kiosk varannan vecka under säsongen.
En säsong de senaste 3 åren har vart 12 veckor, vilket innebär 6 st pass totalt.

Kiosk och Liftpass

Nytt från föregående säsonger!

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.

Kiosk och Liftpass

Ansvariga för kiosk och liftpass

Patrik Engstedt
Jonathan Holm

… men vi önskar ha 2 st till!

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
Handskydd på stavar	

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

Utrustning?

Facebook grupper

- Alpin Racing - Köp/Sälj
- Alpin Junior Racing Köp/Sälj
- Arboga Alpina - Köp / Sälj

Osäker? Fråga någon tränare om hjälp!

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 1000 :- per enhet, oavsett storlek.

** Skaljackan som hamnar på 1500 :- i reducerat pris.*

** Softshell och shorts 750 :-*

OBS! Gäller enbart tränande barn och tränare!

BESTÄLLNINGEN MÅSTE VARA INNE DEN 15:E SEPTEMBER!

Beställning och betalning sker på BeyondX: www.beyondx.se

www.arbogaalpina.se

Arboga fartdräkt

Vi har tagit fram en Arboga Alpina fartdräkt som vi hoppas fler vill börja använda.

Beställning görs på Beyond-X hemsida. Leveranstiden är ca. 4-5 veckor.



www.arbogaalpina.se

Nummervästar

Ni som missade beställningen av Nummervästar men önskar köpa en kan beställa en på Beyond-X hemsida. Där fyller ni i nummer och namn som ska stå på västen.



Kostar 263 :-/285 :- styck beroende på storlek.

www.arbogaalpina.se

Klubbkläder

www.beyondx.se



Standardsortering

Underkategori

OCR-västar	27
Fartdräkter FIS Godkända	84
Fartdräkter No FIS	158
Jackor	148
Race softshell	31
Byxor	69



B691b-
Add on hood shell Arboga
BXH1113



A310
Arboga Alpina training BIB
BIB1027



BR37
Arboga FIS GS suit
BXR1062

www.arbogaalpina.se

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