Informationsmöte 2026

Välkomna!



www.arbogaalpina.se

ARBOGA ALPINA

Arboga Alpina

Alpin förening som även driver Teknikbacken i Arboga helt ideellt. Vi har idag ca 90 aktiva barn och ungdomar.

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

Även vi i föreningen som står för snötillverkningen.

Föreningen i siffror

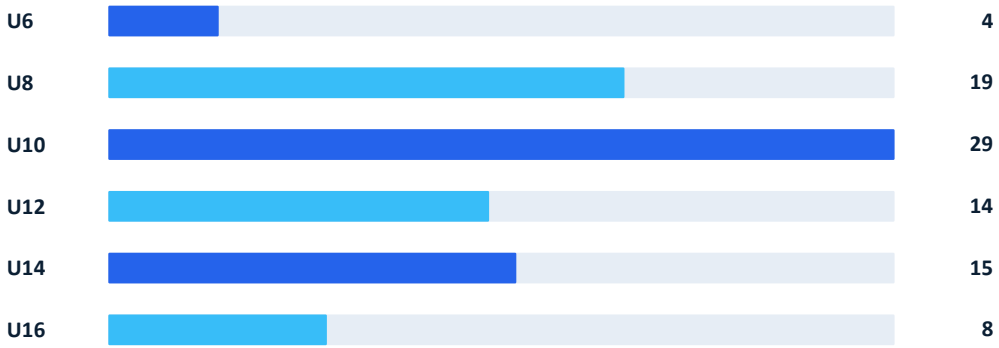
89
DELTAGARE

6
TRÄNINGSGRUPPER

61
FLICKOR

28
POJKAR

Gruppstorlek



- U10 är störst med 29 deltagare
- U6 är minst med 4 deltagare
- 69 % flickor och 31 % pojkar
- Gruppspann: 4–29 deltagare

www.arbogaalpina.se

Träningsgrupperna

U6 – Födda 2022 och 2021
U8 – Födda 2020 och 2019
U10 – Födda 2018 och 2017
U12 – Födda 2016 och 2015
U14 – Födda 2014 och 2013
U16 – Födda 2012 och 2011
U17 + - 2010 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.

Träningsgrupp U6

Vår allra minsta träningsgrupp, barn födda 2022-2021. Målet med träning är att barnen genom lek och skratt skall öva upp balansen på skidorna och att barnen lär sig kontrollera skidorna.

Tränare: Vakant

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: **Oscar Hellström**, Jens Carlsson, Madeleine Hagström och Fredrik Dennbrink.

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

www.arbogaalpina.se

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: **Jonas Becker**, Jonathan Holm, Jens Carlsson, Fredrik Dennbrink, Madeleine Hagström

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 Tell**, Henrik Dennbrink, Jens Wretling

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 V11 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: **Mikael Blomkvist, Therese Blomkvist**, Johan Fresk, Linus Carlsson, Patrik Engstedt.

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 V10 i Kläppen.

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, Patrik Engstedt

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 v14 i Funäsdalen.

Skidskola

Vi har de senaste åren arrangerat skidskola onsdagar från v4 till v8. De senaste 3 åren har vi lärt ca 100 barn att åka skidor. I princip alla tar sig ner för backen själva efter våra fyra pass.

Vi kommer arrangera skidskola även i år.
Real Gymnasiet i Örebro kommer även i år hålla egna skidskolor v7 och v9 i vårt namn.

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 utomhusfy under september!
För grupperna U12, U14 och U16

Tisdagar och söndagar från och med 15:e September.

Tisdagar: 18.00 – 19.30 och Söndagar: 10.00-12.00

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 10-11 Oktober

Dag1: Lördag 12.00 i Teknikbacken

- Träning och lekar tillsammans
- Teoripass
- Gemensam middag i OK-stugan
- Övernattning i OK-stugan för de som vill!

Barn som inte kan simma behöver ha badsällskap av sin förälder i badhuset.

Upptaktsläger 10-11 Oktober

Dag2: Söndag 10.00 i Teknikbacken

- Återsamling 10.00
- Hinderbana och crossfit
- Arbete i backen under tiden
- Gemensam lunch avslutar helgen ca 13.00



www.arbogaalpina.se

Upptaktsläger 10-11 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 13:e Oktober

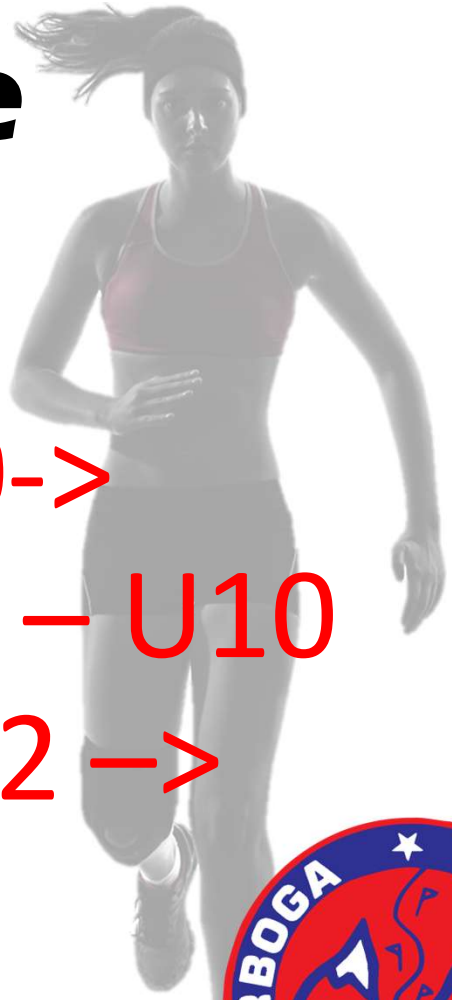
Tisdagar 18.00 – 19.30 U10->

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 –>

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 aktiviteter gemensamt med klubbarna i Västmanlands.

Fagersta – Söndag 26/9 – kl 10.00 – 15.00
Upptaktsträff och Ironman Junior test.

Snöträning har vi även som målsättning att planera ihop till samma dagar som övriga Västmanland.

Träningsdagar vinter 26/27

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

Höstträning Hamra

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

- Vi kommer bokaa trasser v44, v46 och v48.
- 2 pass per dag, friåkning för allmänhet mitt på dagen under v44.
- Riktar sig primärt mot äldre åkare, U12 och äldre.
- Boende ordnar bokar man själv, rabattkod finns till SkiLodge 6 bädd.
- Liftkort kostar 430 :- dag alt. säsongskort.

Anmäl kommer komma ut på vår hemsida inom kort!

www.arbogaalpina.se

Familjeläger v50

Idre Fjäll

Idre, torsdagen den 10:e till den 13: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:	3250 :-
Vuxen utan liftkort:	1900 :-
Ungdom (13-15 år):	2950 :-
Ungdom (8-12 år):	2600 :-
Barn (4-7 år):	1250 :-

Sista anmäl- och betalningsdag: 31/10



ARBOGA ALPINA

www.arbogaalpina.se

Familjeläger v50

Vad ingår i paketet!

- Liftkort
- Boende precis vid Västbacken
  90 bäddar förbokade i stuga 679-680-681
- Avresestädning
- Halvpension
  Lunch fre, lör och söndag på Charlies mitt i backen.
  Middag fre och lördag på Värdshuset.

Luncher på Charlies precis i backen.
Middagar på Värdshuset.

Vi bor i nyrenoverade 8 & 10-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

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: 7 070 kr
Ungdom säsongskort: 3 610 kr
Dagkort försäsong: 430 kr / dag

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: **SE FACEBOOK TRÄNING/TÄVLING**

Rabattkod: RACING2627 på utvalda racingprodukter i SkiStarShopen



www.arbogaalpina.se

Arbetsdagar

Söndagar 10.00 – 12.00

Barnen tränar under samma tid på söndagarna.

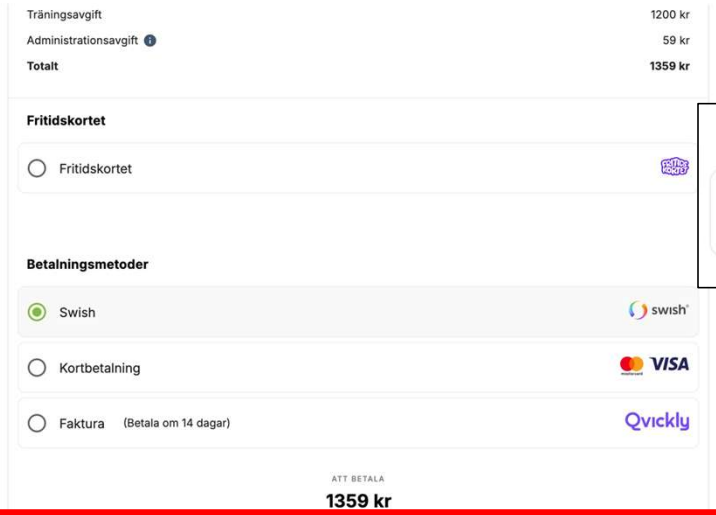
Arbetsdagar i september:
20/9, 27/9

Arbetsdagar i oktober:
4/10, 10-11/10 (Upptaktsläger), 18/10 , 25/10

Fritidskortet

Vi har valt att ansluta oss till Fritidskortet i år.
Anledningen till att vi väntat är att SportAdmin som vi använder
Inte har haft en integration mot Fritidskortet förens nu.

Så när man gör en betalning via SportAdmin finns nu Fritidskortet
som ett betalalsätt, i samband med betalningen måste man göra en
Ansökan hos fritidskortet. Se gärna SportAdmins guide innan.





Gäller bara avgifter, ej liftkort.

https://www.lime-sportadmin.com/sv/hjalp/fritidskortet/medlem-sa-betalar-du-med-fritidskortet-i-sportadmin/

www.arbogaalpina.se

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

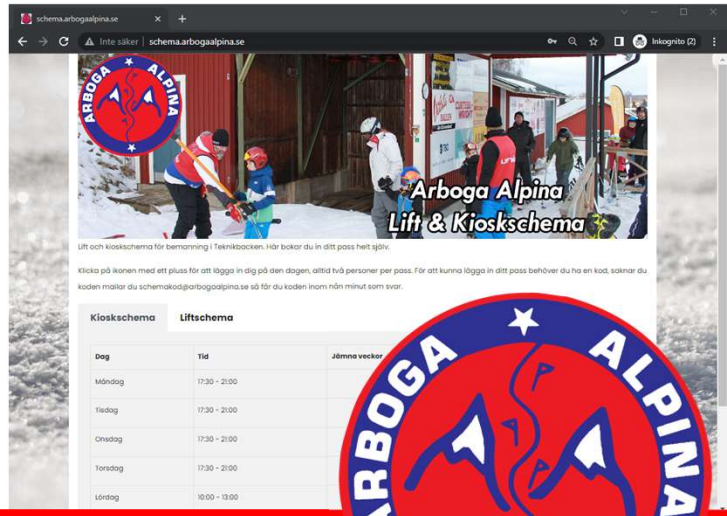
Tinga upp ditt pass redan nu!

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

Passen bokar du själv på

schema.arbogaalpina.se

Kod till bokning: **555alpin**



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

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.

Reservlista vid behov

NYTT FÖR I ÅR

Om vi inte får tillräckligt många frivilliga som anmäler sig till passen kommer vi att använda en reservlista för att tillsätta återstående pass.

Reservlista omfattar

- ✓ Föräldrar till aktiva åkare i **U8 och äldre**
- ✓ Barn som varit medlem och tränat med föreningen i minst en säsong
- ✓ Samtliga berörda barn rangordnas efter antal föreningsuppdrag, minst uppdrag överst på listan

Princip vid fördelning av ströpass

- Familjer med färre genomförda uppdrag prioriteras högre på listan
- Familjer som redan bidragit mycket hamnar längre ner på listan
- Listan används endast när frivilliga anmälningar inte räcker för att fylla alla pass

Rättvis fördelning

Genom en rättvis fördelning av uppgifter hjälps vi åt att skapa en fungerande verksamhet och ge alla barn möjlighet att träna och utvecklas i backen.

Blir man tilldelad ett pass kan man inte neka det utan man ansvarar själv för att I såna fall byta med någon annan.

Reservlistan används endast om frivilliga anmälningar inte räcker.

www.arbogaalpina.se

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 14: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.

Testa de idag!

Nytt tyg i år vilket gör de billigare, från 2330 kr



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 282 :-/305 :- 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