



Velkommen til Ingierkollen Rustad Slalomklubb (IRS)

Kjære forelder/foresatt

Har poden valgt en idrett som du kanskje ikke er så godt kjent med? Vi håper i tilfelle vi kan hjelpe med en liten introduksjon her.

Alpin er en spennende idrett som engasjerer hele familien og bidrar til positivt og unikt fellesskap. Selv om det er en individuell idrett, vil barnet ditt raskt få glede av lagfølelse og kameratskap.

Gruppetilhørighet

Alpinistene tilhører aldersgrupper. Ditt barn er med i gruppa U12, som består av gutter og jenter som er under 12 år gamle. Barna følger hver aldersgruppe i to år. Sesongskifte skjer 1. mai. Ditt barn skifter derfor til gruppe U14 den 1. mai det året han/hun fyller 12 år.

Hvordan foregår treningene?

Trenerne innehar fagkompetanse på alle nivåer og bidrar til treninger av høy kvalitet.

Barna kan velge mellom helårstrening og kun vintertrening. Vintertreningen foregår på snø i Ingierkollen slalåmsenter. Helårstreningen innebærer i tillegg barmarkstrening. Det er lagt opp til varierte treninger som gir allsidig fysiologisk utvikling og god styrke. Alle treningene er godt planlagte og du finner planene tilgjengelig på nettsidene til klubben. Planene er bygget opp etter NSF's anbefalinger knyttet til variasjon, tilpasninger og mengde trening i forhold til alder.

Barna blir helt fra starten av introdusert til idretten på en seriøs måte. Besiktigelse og Ironman-test er eksempler på det. Videre er fokuset på barnas sikkerhet under trening i bakken høy, og barna må derav følge retningslinjer for å ivareta det. En god kombinasjon av det seriøse og all lekenheten som preger treningene, gjør det lystbetont, variert og spennende for barna.

Hva er min rolle som forelder under treningene?

Alpin er en idrett som i større grad enn mange andre idretter krever mer tilstedeværelse av foreldrene. Mange barn setter pris på at foreldre er i nærheten både under barmarks- og vintertrening. Hvis det er aktuelt for deg, kan du gjerne benytte anledningen til å ta en treningsøkt selv. I bakken skapes det hyggelige og sosiale treffpunkt for foreldre, mange slår av en prat der. Ønsker du å stå på ski, setter trenerne pris på litt hjelp til plogging o.l. Kanskje barnet ditt trenger litt ekstra hjelp i heisen for eksempel. Hjelp barnet ditt til å bli trygg på treningssituasjonen. Støtt barnet ditt, gi bekreftelse på at du følger med og gi positive tilbakemeldinger.

I likhet med andre idretter, er alpin avhengig av frivillighet og dugnadsarbeid. Dette består av kioskvakt i bakken om vinteren. Du blir oppført på vaktliste i løpet av sesongen.

Hva skjer utenom treninger?

I tillegg til treninger arrangerer klubben samlinger. Det holdes både barmarksamlinger og skisamlinger i inn- og utland. Dette er tilbud som dere selv finner ut om er aktuelt for deres barn. Etter hvert er det også gøy å delta på renn. Informasjon finnes på hjemmesidene og påmelding skjer via Min idrett.



Hva er Min idrett?

Min Idrett er en portal der du registrerer medlemskap. Du bruker også Min idrett til å melde på samlinger, renn og betale treningsavgiften.

Det er en fordel for klubben at du melder inn hele familien. I min idrett kan du se hele din familie, slik at du kun trenger å logge deg inn en gang for å melde på alle sammen til ulike arrangement.

Hvor mye koster det å være med i IRS?

Medlemskontingent koster kr 300 for et enkeltmedlem eller kr 600 for en hel familie. For å ha stemmerett i klubben må man være over 16 år og følgelig er det familiemedlemskap som gjelder, selv om du kun har ett barn på trening.

For U12 er treningsavgiften på kr 7,800,- per år.

Samlingsavgiften ligger på kr 200,- per dag. I tillegg kommer utgifter til heiskort.

Utmeldingsregler

Det er viktig å melde fra til oppmann ved utmelding. Ved utmelding midt i en sesong refunderes ikke treningsavgiften. Treningsavgiften kreves inn i tre deler (jan, mai og sept.). Dersom du følger helårstreningen må du betale for de to første terminene selv om du slutter på våren. Årsaken til dette er at kostandene våre er størst på vinteren.

Hva trenger barna av utstyr?

Ski

Barna trenger kun ett par slalåmski i begynnelsen. Blir man med på flere samlinger kommer behovet for et par storlålåmski i tillegg. Her er det mye bra å få kjøpt brukt. Aktive alpinister passer mye bedre på skiene sine enn andre og dermed er brukte ski ofte like gode som nye. Hør med de andre på treningen om de har noe til salgs!

Twintipski egner seg ikke så veldig godt, da de blir for myke. Kjøp derfor ski som er beregnet for trening.

Slalåmstøvler

Det viktigste er at støvlene passer. De skal vokse ut av en slalåmstøvel☺. For stor støvel øker faren for spiralbrudd i legg betraktelig. Støvlene skal ikke være for stive!

Hjelm

Hjelmen skal ha faste ører – ikke myke lapper over ørene.

Ryggplate

For barnas sikkerhet skal de kjøre med ryggplate.

Hvordan vedlikeholde/preppe ski?

Det er veldig viktig at stålkantene er skarpe. Klubben holder kurs for deg som ønsker å lære hvordan skiene skal prepareres.

Hvor finner jeg informasjon?

Du finner i hovedsak svar på det meste ved å bruke hjemmesiden til klubben; www.irsalpin.no



Men er det noe du lurer på, ikke nøl med å ta kontakt med gruppas oppmann, Øivind Scheid Bjørnstad, på telefon 918 49 218 eller e-post ovind.bjornstad@nordea.com

Nok en gang; velkommen til en spennende idrettsklubb. Vi håper du får mange gode år i IRS sammen med barnet ditt.