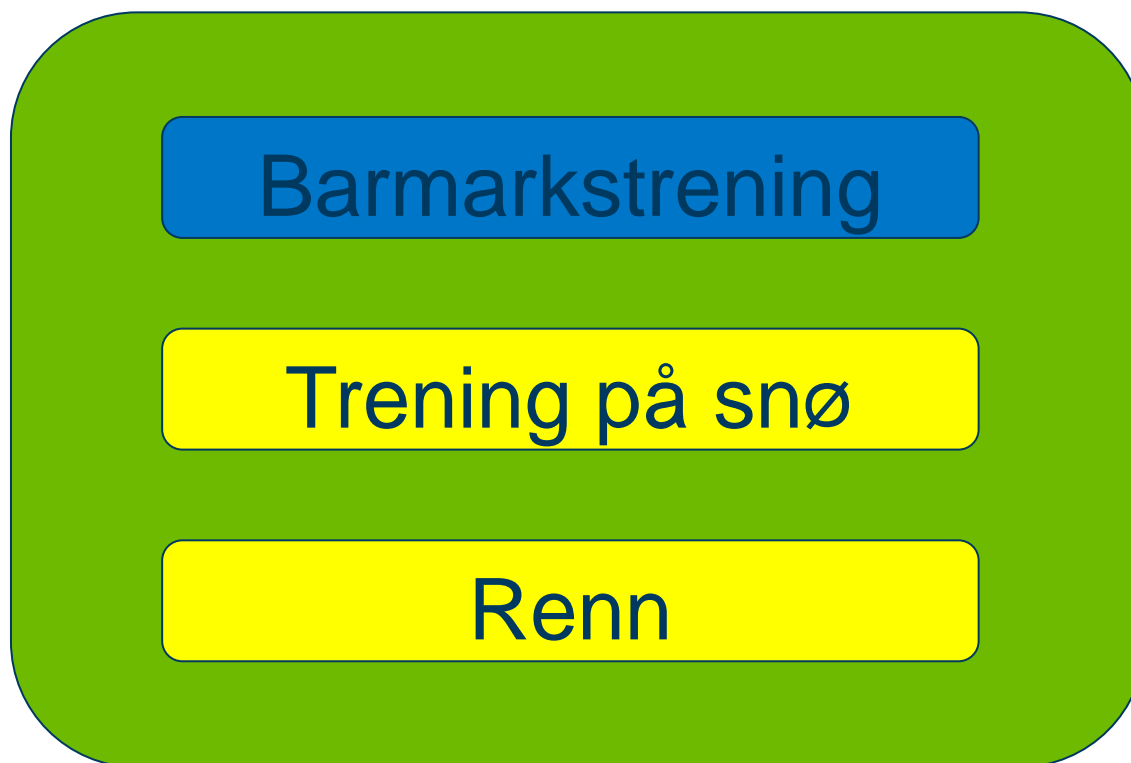


Årgangsark ØHIL Alpin



Alpin alle årganger - oversikt



Vintersesong
(januar-mars)

Høst
(oktober-desember)

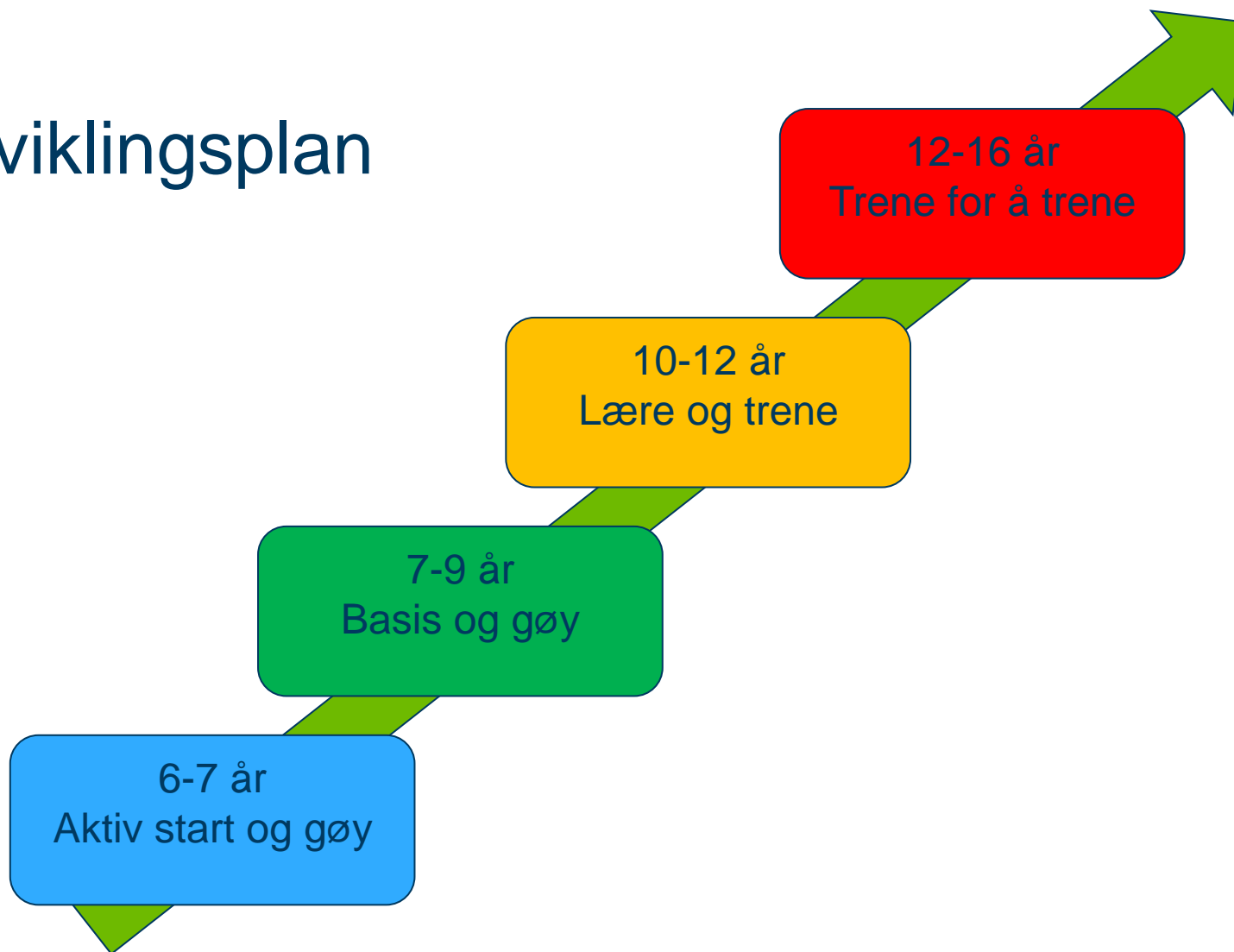
Organisering av ØHIL alpin

- Tilbud fra 1. klasse
- Barn og ungdom trener sammen
- 1 trening pr uke i sesong (normalt 2 timer)
- 1 trening pr uke barmark på høsten (Rud idrettspark)
 - "Uten hjelm" er sosialt og bygger vennskap i og på tvers av aldersgruppene
- Deltakelse i renn er frivillig og skjer ved egen påmelding
- Klubbmesterskap avslutter sesongen

Trening og renn

- Alle treninger foregår på fredag ettermiddag
- Treninger ledes av hovedtrener og ungdomstrener(e)
- Fokus på balanse, kontroll på fart, kanting av ski ved frikjøring og løyper med store svinger
- Noe foreldreinnsats ifm treninger
- Trening på snø i Krydsbybakken (Lommedalen)
 - Tilbud på heiskort for barna og familier
- Renn
 - LIL Alpin arrangerer renn i Lommedalen
 - Terminliste på NSF's hjemmeside

Utviklingsplan



Informasjon om trening og utvikling

- Anbefalt å lese NSF's langsiktige utviklingsplan

http://www.skiforbundet.no/PageFiles/346/lowres_Lang_siktig%20Utviklingsplan%20Alpint.pdf

