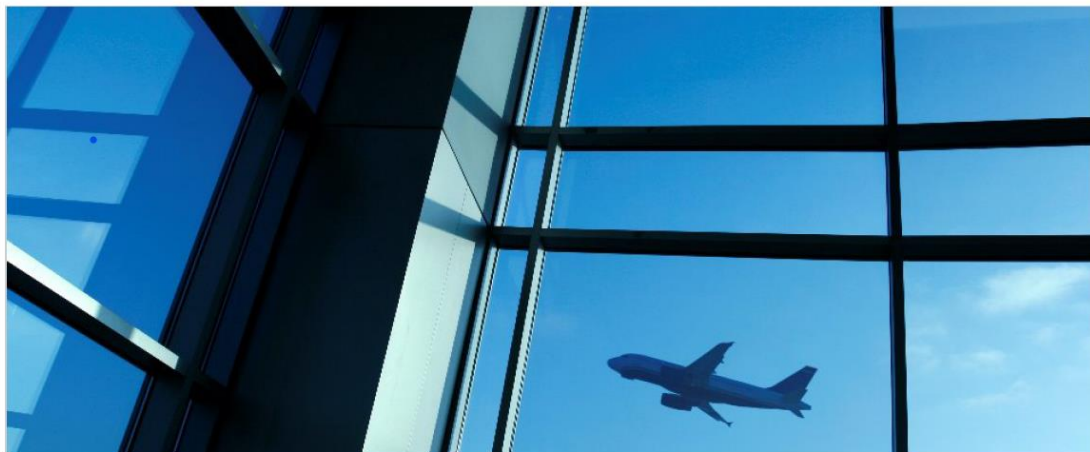


Informasjon Kretssamling alpint i Østerrike 15. - 23. oktober

Da nærmer det seg endelig tur til Østerrike. Avreise vil bli lørdag 15. Oktober.

Reiserute:



FLYRESERVASJON

Reiserute - (WKP7HJ)

Avreise	Fra	Ankomst	Til	Flight nummer
Lørdag 15.10.2022, kl. 07:15	Oslo OSL	Lørdag 15.10.2022, kl. 09:30	Munchen MUC	LH 2457
Søndag 23.10.2022, kl. 14:00	Munchen MUC	Søndag 23.10.2022, kl. 15:00	Frankfurt FRA	LH 0109
Søndag 23.10.2022, kl. 16:05	Frankfurt FRA	Søndag 23.10.2022, kl. 18:00	Oslo OSL	LH 0858

Maks vekt 1.stk kolli på flyet er 22kg. Evt overvekt må dekkes av den enkelte.
Det er booket busstransport fra München til Stubaital. Det samme gjelder for avreisedag.

Generell info:

Utstyrs bil som skal kjøre Norge-Østerrike samt retur skal lastes med utstyr på onsdag 12.10.22 Kongsberg og torsdag 13.10.22 Krøderen.

- Levering av utstyr Kongsberg. Kl 18:00 på idrettsparken
- Levering av utstyr Krøderen. Kl 18.00 på Krødsheradhallen

Merk: Hver enkelt utøver og foreldre kan kun levere understående utstyr til utstyrs bil. Dette pga vektbegrensninger og plass i transporten.

Utøver:

- 1.stk SL ski og staver
- 1.stk GS ski og staver
- 1.stk sko og hjelm bag

Foreldre:

- 1.stk ski og staver

VIKTIG!! SKI SKAL LEVERES STROPPET UTEN SKITREKK.

Ønsker utøvere og ha med flere par ski må dette ordnes i egen regi, da enten tas med på fly eller det arrangeres egen transport av dette utstyret. Det vil heller ikke bli åpnet opp for at utøvere kan ta med flere ski om foreldre ikke leverer ski på transporten.

BSK har med 3.stk preppebord samt tvinger og smørejern. Hver enkelt tar med resterende utstyr for prepping. Ikke ta med for mye.

Vi anbefaler at dere snakker sammen klubbvis og finner en fordeling på hva dere skal ta med utover det kretsen stiller med.

Transport til skisentret i Stubai blir shuttle som går 50m fra hotellet opp til skisentret.

Denne transporten er gratis.

Avreise kl 7:32 og 7:55 i skisentret kl 08:01 og 08:24, heisen åpner kl 08.00

Trener reiser opp tidligere med egen bil for klargjøring av løyper m.m. Det vil bli igjen en trener for organisering av løpere som skal med shuttle.

Frokost blir på hotellet.

Alle må smøre matpakke, hvordan vi utfører pausene på breen vil vi informere om i Østerrike.

Det vil bli middagstilbud til alle på Bottega pizzeria kl 18.00 hver dag.

Det er ca 3-4 min gange fra hotellet. De vil her sette opp en egen meny for oss.

Vi vil lage dagsprogram som blir formidlet på løper møtene.

Trenere:

Andreas Uthus (Ansvarlig trener BSK)

Bjørn Kristian Neuman

Daniel Markegård

Marius Arnesen

Tommy Sæterli (I regi av KIF)

Vi vurderer og reise til Soelden og se på WC åpningen for damer på lørdagen. Vi ønsker ikke å låse oss på dette, vil ta en endelig avgjørelse onsdag 19.10.22

SPILLEREGLER UTØVERE:

SKOLE:

Utøverne er selv ansvarlig for å ha med lekser og skole arbeide i perioden de er borte fra skolen.

Vi aksepterer ikke at utøvere sitter i leketimene verken og forstyrrer andre eller ikke gjør lekser.

Dessuten er det alltid skolearbeid å gjøre og kjente unnskyldninger som vi har ikke lekser, eller har glemt bøkene – aksepteres ikke. Å ta skolearbeidet seriøst er en forutsetning for å lykkes med alpint og er en viktig del for utøvere gjennom hele karrieren på skigymnas og NSF.

Vi har forhørt oss i foreldregruppen om det er noen som kan ta ansvar for gjennomføring av skolearbeid. Jan Olav Trillhus har sagt ja, men vi trenger en til for å bistå med dette. Kontakt Andreas Uthus 911 09 773 om dette er interessant og bidra med.

Det vil bli satt av 1-2 timer pr dag til skoletid mandag-fredag.

KOMMUNIKASJON:

Det er viktig at alle skjønner behovet for felles systemer/regler og at ledere/trenere tar avgjørelser for å kunne fungere godt sammen, så ønsker vi deltagere (voksne og barn), som snakker med hverandre og ikke om hverandre. Dersom vi gjør feil, eller ting som kan gjøres bedre – si ifra på en åpen, saklig og ryddig måte.

LEGGETID 21:30 ALLE DAGER

Spilleregler for løpere Alpint Buskerud skikrets samling i Østerrike 15-23 Oktober

1. Man skal ha et seriøst forhold til trening og skole
 2. Alle skal behandles likt, av løpere, trenere og foreldre.
 3. Sunt kosthold, mye hvile, mye søvn og man skal ha det gøy
 4. Holde avtaler, og følge regler. Møte presis til trening og møter. Være konsentrert når trenere snakker, og viser video.
 5. Holde sengetider
 6. Vilje til å yte sitt beste, og holde ut, selv om man er sliten
 7. Alle skal sette seg individuelle mål, og jobbe for å nå disse.
 8. Respektere regler på hotell, skisteder og hverandre som personer.
 9. Støtte hverandre, og stå sammen som et lag.
 10. Ha kontroll på ski, annet utstyr og skolearbeidet, samt rom-orden. Preppe rommene ryddes og søppel fjernes etter bruk.
 11. Jobbe for at laget/kretsen skal ha et godt rykte, og være stolt av det.
 12. Samarbeide for å oppnå suksess.
 13. Være best i alt, også på skolen. Vilje til å vinne.
 14. Ta oppgavene seriøst
 15. Respektere trenernes valg og avgjørelser
 16. Total avstand fra rusmidler
 17. Være takknemlige overfor foreldre og andre som stiller opp
 18. Ha det sosialt. Hjelp hverandre å holde humøret oppe.
 19. Tørre å stille spørsmål, Finnes IKKE dumme spm! Tørre å "drite seg ut"
- Ved grove overtredelser kan dette få konsekvenser for deltakelse ved senere anledninger.

SPILLEREGLER FORELDRE:

Gjennomføringen av slike turer er en ny arena for de fleste av utøverne. Mange av utøverne opplever og måtte forholde seg til nye trenere og ledere, som de ikke kjenner fra før mer utrygt enn normalt. For å skape en tryggest mulig ramme er det viktig at samspill med hjemmet er godt og at det er gjort avklaringer med tanke på roller og ansvar.

Hva ønsker vi av foreldre, enten dere er hjemme eller på plass i Østerrike? Vi ønsker at foreldre/foresatte er utøvers støttespillere. At dere er med på å senke resultatfokus og øke læringsfokus. I forberedelser til og ved gjennomføring av turen ønsker vi at dere opptrer som trenernes og ledernes støttespillere. Det kan være ønskelig at foreldre/foresatte bidrar med oppgaver i forbindelse med gjennomføring av treningene, men det skal i så fall det være tydelig avklart og avtalt på forhånd.

Vi ønsker at dere foreldre skal bidra til positivt og godt prestasjonsmiljø.

Dersom foreldre/foresatte har noe de vil ta opp i forkant eller under oppholdet ønsker vi at all dialog går via trenere/ledere for BSK gruppen.

Foreløpige ca priser:

Treningsavgift 300,- pr dag

Fly og Buss 3800,- pr stk

Hotell 50 EUR løper ink frokost pr dag

Hotell 75 EUR voksen/foresatt ink frokost pr dag

Skikort og middag vil komme i tillegg til dette.

Skikretsen vil finansiere bilen som transporterer utstyr, slik at den kostnaden blir dekket.

Ski-hilsen fra

Andreas Uthus

Buskerud Skikrets Alpin