

Invitasjon til kretssamling for U14 og U16, Stubaital 2023

Buskerud Skikrets alpin har den glede å invitere utøvere og foresatte i klassene U14 og U16 til kretssamling til Stubaital, Østerrike fra 21.10. til 28.10.2023.

Reiserute

Utreise : 21.10.2023 11:35 OSL - 21.10.2023 13:50 MUC LH2453

Retur . 28.10.2023 20:05 MUC - 28.10.2023 22:15 OSL LH2456

Hver enkelt er selv ansvarlig for å booke fly og hotell via vedlagt link:

[Påmelding Stubaital 21.-28.10.2023](#)

Påmeldingsfrist 18. juni 2023.

Fra 30.06.2023 er påmeldingen bindende og kan ikke avbestilles.

Buskerud Skikrets booker transport tur/retur Munchen.

Foreløpige ca priser:

Treningsavgift 450,- pr dag

Fly og Buss ca 3400,- pr person

Hotell 63 EUR løper ink frokost pr dag og lunsj pakke.

Hotell 75 EUR voksen/foresatt ink frokost pr dag og lunsjpakke

Skikort og middag vil komme i tillegg til dette.

Kostnad for transport av utstyr tur/retur med bil fordeles ut på alle klubber/løpere

Vi vurderer og reise til Soelden og se på WC åpningen.

Ski-hilsen fra

Alpinkomiteen i Buskerud Skikrets

Andreas, BK, Eivind, Rita og Connie

SPILLEREGLER UTØVERE:

SKOLE:

Utøverne er selv ansvarlig for å ha med lekser og skolearbeide 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. 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 21-28 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 spørsmål! 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 utøvernes 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.