

Velkommen til kretssamling alpint på Juvass 15. – 19. oktober 2025

Alpinister og foreldre samt trenere og lagledere i alpinklubber i Buskerud inviteres til samling på Juvass i regi av Buskerud Skikrets.

Generell informasjon:

Samlingen er for utøvere i klassene U14 til U16. [Påmelding i iSonen/Minldrett.](#)

Påmeldingsfrist er 26. september 2025. Foreldre/trenere som skal delta og trenger overnatting, må også melde seg på i iSonen.

Kontaktpunkt:

Trener team:

- Trener, kommer info.
- Guro Bottolfs Thalerud. Tel.: 48 04 28 45. E-post: gurobottolfs@yahoo.no
- Tommy Sæterli. Tel.: 97 12 46 86. E-post: tommy@tkbyggteam.no

Mentor leksehjelp: Stian Rygg. Tel.: 41 10 70 22.

Koordinator: Terje Nilsen tel. 913 33 574 E-post: terjea.nilsen@hotmail.com

Sportslig opplegg:

Skikretsen stiller med trenerteam og koordinerer treningsopplegget alle dagene av samlingen. Det blir 5 stk. skidager. Det må tas med utstyr for både storslalåm (GS) og slalåm (SL), samt treningstøy til barmarkstrening. Utover treningstøy MÅ alle utøvere medbringe skolearbeid. Utstyr vi trenger til samlingen vil koordineres fra AK og meldes inn til klubbene.

Tentativ dagsplan; to økter ski på to timer, avbrutt av lunsj (åpningstid i bakken er 8.30-15.00). Barmark tidlig ettermiddag ca. 1 time. Skolearbeid ettermiddag ca. 1-2 timer. Middag ca. kl. 19.00.

Priser:

- Treningsavgift: GRATIS.
- Heiskort: Kjøpes individuelt pr. utøver.
- Overnatting: Raubergstulen halvpensjon (frokost/matpakke/middag)
- U14-U16 kr. 790,- pr døgn
- U16+ (voksen) 940,- pr døgn

Ankomst tirsdag 14. oktober (middag ved ankomst).

Hver enkelt/eventuelt klubb betaler for opphold ved avreise Raubergstulen.

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 leksetiden 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.

Kretsen har egen leksehjelp under samlingen, og det settes av 1 ½ - 2 timer pr dag til skoletid (onsdag-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.

Spilleregler for utøverne fra Buskerud skikrets alpint på samling:

1. Man skal ha et seriøst forhold til trening og skole
2. Alle skal behandles likt, av løpere, trenere og foreldre.
3. Sunt kosthold, hvile og mye søvn!
4. Holde avtaler, og følge regler. Møt 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 utstyr og skolearbeidet, samt rom-orden. Preppe rommene ryddes og søppel fjernes etter bruk. Trenerne vil gi innføring / opplæring i skiprepp.
11. Jobbe for at laget/kretsen skal ha et godt rykte, og være stolt av det.

12. Respektere trenernes valg og avgjørelser.
13. Total avstand fra rusmidler.
14. Være takknemlige overfor foreldre og andre som stiller opp.
15. Ha det sosialt, og bidra til at ALLE er med.
16. 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 for foreldre:

Gjennomføringen av slike turer er en ny arena for mange av utøverne. Mange av utøverne opplever og måtte forholde seg til nye trenere og ledere som de ikke kjenner fra før. Dette er mer utrygt enn normalt, derfor er det viktig at samspill med hjemmet er godt og at det er gjort avklaringer på hjemmebane før samling.

Om foreldre er til stedet på Juvass, eller hjemme, så ønsker kretsen 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 settes pris på hvis foreldre/foresatte kan bidra med oppgaver i forbindelse med gjennomføring av treningene, men dette avklares og avtales 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/kontaktperson/mentor fra kretsen.

Målet med samlingen:

Målet med samlingen er å skape gode og trygge rammer for en god treningsarena for våre unge utøvere i Buskerud skikrets. Samtidig som vi ønsker at utøverne skal sitte igjen med kunnskap og erfaring de kan ta med seg tilbake til klubb og hverdagen etter samlingen. Utover det blir utøverne introdusert til teori/praksis innenfor barmark, skiteknikk og skiprepp.

Trenerteamet som gjennomfører aktivitet vil jobbe primært med basal skiteknikk, og ikke detaljstyre det tekniske arbeidet som utøverne jobber med fra før på klubbnivå. Utøver/forelder kan gjerne gå i dialog med trenerteamet.

VELKOMMEN TIL SAMLING 😊

Vennlig hilsen fra

Buskerud Skikrets AK