

Hakadal Alpin Jibbing

Jibbing kjennetegnes ved lek og moro, og hovedmotivator er gleden ved å stå på ski. Det som skiller dette mest fra "vanlig" alpin er akrobatikken som hovedelement. Dette er en gren som har dukket opp der hvor utøvere har ønsket seg andre utfordringer. Hakadal IL Alpin starter nå opp en treningsgruppe for disse utøverne. Dette er en gruppe som vil trene barmark i tillegg til ski i Varingskollen. Gruppen kan ha inntil 15 utøvere og de må være født i 1997 eller før.

Treningsmålet for denne gruppen er:

- Lære koordinasjon
- Tørre å utfordre seg selv, bli bedre
- Alt skal være viljestyrt.

Gruppens mål vil være:

- Arrangere en konkurranse i Varingskollen i løpet av sesongen.
- Alle utøverne er med i minimum to konkurranser i nærområdet.
- Ha en samling i løpet av 2009.

Gruppen skal:

- Være for både jenter og gutter
- Skape treningsmiljø som er sunt, trygt og godt.
- Ha sikkerhet i fokus

Utøverne må:

- Være medlem av Hakadal IL
- Betale en treningsavgift, som skal dekke utgiftene til gruppen.
- Ha som mål å være med på noen konkurranser.
- Ha sunn innstilling til trening og andre utøvere.
- Alltid benytte sikkerhetsutstyr under skitrening (hjelm/ryggplate)

Både barmark- og skitreninger vil foregå på mandag og onsdag kl. 1800-2000. Barmarkstrening vil foregå i Hakadalslabben (Hakadal US), og bestå av styrke, koordinasjon og trampoline. Skitreningene vil foregå i Varingskollen, terrengparken. Utøverne vil være en del av Hakadal IL Alpin, med de rabatter og andre fordeler som faller under her. Informasjon om gruppen finnes også på www.hakadal-il.no

Gruppen ledes av Emil Øygard (trener), Emil Feet (trener), Terje Nummedal og Tore Øygard. [Påmelding stilles direkte til to-oeyga@online.no](mailto:to-oeyga@online.no)

Vi ønsker en utrolig spennende ny gruppe velkommen i Hakadal IL Alpin!

André Hagen
Sportslig leder Hakadal IL Alpin

