

Rælingen skiklubb alpin



Marikollen skisenter

- stedet for vinteraktiviteter på alle nivå!

Rælingen skiklubb alpin

Rælingen skiklubb alpin holder hovedsakelig til i Marikollen som er vår egen hjemmebakke. Her kan du være med å utvikle dine skiferdigheter i en morsom og spennende slalåmbakke. Vi har både en barnebakke for nybegynnere og hovedbakken for de litt mer viderekommende. Vi har i år med oss 8-10 engasjerte trenere og medhjelpere slik at du skal få god instruksjon og gjennom dette oppleve mestring i alpin skikjøring. Marikollen er stedet å starte en mulig skikarriere. Velkommen.

Marikollen skisenter:

Alpinbakken i Marikollen er ca 600 m lang og 200 m bred på det bredeste, med en høydeforskjell på 140 meter. De senere årene er det foretatt store utbedringer av heistrase og nedfarer. Til sesongen 2006/2007 kan vi tilby bl.a. utvidet terrengpark og nytt skileik- og ake område for de aller minste. Traseen for alpinister er forbedret, og med et utvidet lysanlegg, er vi stolte av å kunne åpne bakken for ennå en ny sesong.

Marikollen skisenter eies og drives av alpingruppa i Rælingen skiklubb. Anlegget drives på dugnad, og overskudd pløyes tilbake i anlegget.

Velkommen til Rælingen skiklubb og Marikollen skisenter!

Marikollen skisenter - stedet for vinteraktiviteter på alle nivå!



I tillegg til alpinanlegget kan Marikollen by på langrennsløyper – fra helt flatt til kupert terreng. Det er også en skøytebane rett i nærheten. En romslig varmestue med kafeteria ligger rett ved bakken. Her finnes også en ny akebakke for de minste. En trygg og avskjermet plass med mulighet for en rast i sola med bål og grilling. Barnebakken med egen heis er blitt et populært tilbud, og er et flott utgangspunkt for nybegynnere.



I Marikollen finner du, rails, boxer, en wallride samt flere hopp.

Dersom du vil lære å beherske snowboard så arrangeres det kurs i Marikollen. Datoer finner du på nettsiden vår: www.marikollen.no

Åpningstider hovedheis

Mandag	17:30 – 21:30
Tirsdag	Kun organisert trening
Onsdag – fredag	17:30 – 21:30
Lørdag, søndag	11:00 – 17:00

Åpningstider barneheis

Tirsdag og torsdag (ved trening)	18:00 - 19:30
Mandag, onsdag og fredag	Stengt
Lørdag, søndag	11:00 - 17:00

I jul/nyttår og vinterferien kan åpningstidene avvike – følg med på nettsiden www.marikollen.no

Rælingen skiklubb alpin har i dag 5 grupper.

Tekniker`n er for de yngste som står på ski for første gang eller begynte litt i fjor. Mange av de som er på tekniker`n ender opp på Råtassen i løpet av sesongen og mange nye kommer til. Innlæring av grunnteknikk og å ha det gøy på ski er hovedmålet.

Råtassen er for de som behersker den store bakken og har stått på ski en stund. Her er det mer bruk av porter og målet er at grunnteknikken skal videreutvikles og lysten til å delta på noen renn er et mål for sesongen. Vi har 2-5 renn hvert år i Marikollen for denne aldersgruppen.



Jr. Racing er løperer hovedsakelig mellom 9-11 år. Felles for disse er at de vil trene litt mer enn råtassen og har litt mer "trøkk". Jr. Racing er nå opp i 19-20 løpere. Jr. Racing har holdt det gående med barmarkstrening siden august og har gjennomført 2 samlinger, én i Trysil og én på Gaustablikk. Samlingen på Gaustablikk var en familiesamling hvor nesten 60 små og store fra klubben deltok. Gruppen har to aktive og gode trenere i Øyvind Bolstad og Øyvind Vollan. De holder ungene i aktivitet på god og engasjerende måte. Gruppen er nå fint sammensatt med jenter og gutter, samt en kjempe foreldre gjeng sier oppmann Dag Lien. Målet er at noen av løperne på JR Racing på sikt kommer opp i Racing. Uansett målsettinger til den enkelte er det viktigste at ungene trives med idretten og at foreldrene er med på laget.

Racing er konkurranseløperne våre. Her er det fullt "trøkk" året rundt. Disse ungene og ungdommene har alpint som sin idrett. Men når det er sagt driver de med et allsidig treningsopplegg. Siden sesongslutt i april har de bl. annet drevet med turn, bryting, vannski, sykling, fjellklatring, trampoline og gått på rollerblades. I mange tilfeller knytter vi til oss profesjonell kompetanse innen den enkelte idrett. De har vært på flere sommerskisamlinger. Folgefonna, Juvass og Østerrike. De har til og med kjørt innendørs i Holland. Disse løperne får en masse opplevelser i ung alder. De lærer å ta vare på seg selv og andre. Nye vennskap knyttes ut over det ganske land.

Veteran gruppa er til for alle voksne som ønsker å holde skiteknikken vedlike og få litt porttrening. Noen trener målbevisst mot veteran NM, andre for å slå naboen i det prestisjetunge klubbmesterskapet.





Treningstider i Marikollen sesongen 2006/2007

GRUPPE	MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LØRDAG	SØNDAG
Tekniker`n		1800-1930		1800-1930			
Råtassen	1800-1930	1800-1930		1800-1930			
Jr. Racing		1730-1930	1730-1930	1730-1930			
Racing	1730-1930	1730-2100		1930-2130			
Veteran		1930-2130	1930-2130				
Str./Lillestr.	1930-2130			1930-2130			
Nero					1730-1930		
GRUPPE							
Tekniker`n	Barnebakke	Barnebakke		Barnebakke			
Råtassen	SSL	SL/SSL		SL			
Jr. Racing		SL/SSL	SSL	SL			
Racing	SL	SL/SSL		SL/SSL			
Veteran		SL/SSL	SL/SSL				
Str./Lillestr.	SL/SSL			SL/SSL			
Nero					SL/SSL		

Tirsdager er bakken stengt for publikum. Trenerne blir enige om trase.

Bli med i et aktivt og spennende skimiljø. Vi har plass til flere som ønsker å stå på ski. Følg med på vår hjemmeside eller ta kontakt med Rælingen skiklubb alpint ved:

Magne Skyrud 90060748 Sportslig leder RSK Alpint : magne.skyrud@frosky.no
 Jan Jenssen 93003800 Sportslig koordinator RSK Alpint: jensenjb@online.no jan@koltzow.no



www.rsk.no/alpint

www.marikollen.no