

# Rælingen skiklubb alpin



## Marikollen skisenter

- stedet for vinteraktiviteter på alle nivå!

## **Rælingen skiklubb alpin**

Rælingen skiklubb alpin har base i Marikollen i Rælingen 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 nedfarter. Blant annet terrengpark og nytt skileik- og akeområde for de aller minste. Skiheisen i Marikollen er åpen 17:30 – 21:30 på ukedager og 11:00 – 17:00 i helgene. Avvik kan forekomme så følg med på [www.marikollen.no](http://www.marikollen.no)

I tillegg til alpinanlegget kan Marikollen by på lysløyper – fra helt flatt til kupert terreng. Det er også en skøytebane i Marikollen. 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.



## Rælingen skiklubb alpin har i dag 5 grupper.

**1 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.



**2 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.



**3 Jr. Racing** er løperer hovedsakelig mellom 9 og 11 år. Felles for disse er at de vil trene litt mer enn råtassen og har litt mer "trøkk". Jr. gruppa trener barmark fra august og har normalt et par skisamlinger før sesongstart, der den ene er familiesamling med deltakere fra alle gruppene. Uansett målsettingen til den enkelte er det viktigste at ungene trives med idretten og at foreldrene er med på laget.

**4 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: turn, bryting, vannski, sykling, fjellklatring, trampoline og rollerblades for å nevne noe. I mange tilfeller knytter vi til oss profesjonell kompetanse innen den enkelte idrett. De er på sommer-skisamlinger på Folgefonna, Juvass eller Mellomeuropa. 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.

**5 Veterangruppa** 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.



# Rælingen skiklubb alpin og Marikollen skisenter

- stedet for vinteraktiviteter på alle nivå!

Bli med i et aktivt og spennende skimiljø.  
For informasjon om kurs og trening følg med på våre hjemmesider:

[www.rsk.no/alpint](http://www.rsk.no/alpint)

[www.marikollen.no](http://www.marikollen.no)

eller ta kontakt med alpingruppa i Rælingen skiklubb:

**Leder** Magne Skyrud, mobil 900 60 748, [epost](mailto:magne.skyrud@frosky.no) magne.skyrud@frosky.no

**Sportslig leder** Terje Wilhelmsen, mobil 91656687, [epost](mailto:terje-wi@online.no) terje-wi@online.no

**Velkommen til Rælingen skiklubb og Marikollen**