



Aarhus 25.09.2024

Aarhus Skiklub - SkiTeam

Trysil uge 13 "DM-TUREN"

Uge 13 (23.-30. marts 2025), Trysil, Norge. Egen transport

Skiområde og by

Trysilfjeldet ligger ca. 2,5 times kørsel fra Oslo og er hjemsted for et af Norges største og bedste skisportssteder.

32 lifter og 71 km pister binder de tre sider af bjerget sammen og danner rammen for de perfekte træningsfaciliteter for skiløbere uanset, om man er nybegynder, erfaren, barn eller voksen. Trysil har de sidste mange sæsoner været base for port- og tekniktræning. Trysil er ligeledes en del af SkiStar og byder derfor på mange hyggelige restauranter, varmerestauranter og andre faciliteter både i pisteområdet og i byen.

Indkvartering og forplejning

Hyggelige hytter på Bakkebygrenda, der er med ski-in/ski-out mulighed.

Lejlighederne indeholder:

Stue-/ opholdsrum med køkken (komfur, køl/frys, opvaskemaskine, kaffemaskine – alt hvad man normalt har brug for i et køkken), spisebord, sofaarrangement og TV samt 1-2 badeværelser. Aflåseligt skirum. Øvrig indretning afhængig af lejlighedstype.

Turens pris er baseret på store fælleshytter, så man kommer til at dele lejlighed med andre – hvilket er i sædvanlig klubånd, meget hyggeligt og begrænser antallet af måltider, man selv skal stå for.

Lejlighederne er til rådighed fra kl. 16.00 på ankomstdagen søndag den 23.3.25, og skal forlades senest kl. 10.00 søndag den 30.3.25..

Sengelinned, lagen, håndklæder, viskestykker etc. skal selv medbringes.

Slutrengøring er inkluderet i prisen, men hytten skal efterlades pæn og ryddelig uden skrald.

Transport

Turen er baseret på egen transport.

Bustransport: tjek Sneexpressens hjemmesiden for info og egen bestilling.

<https://snexpressen.dk/destinationer/norge/trysil>

Instruktion og aktiviteter

Skiskole og Skitræning er mandag til fredag fra 9-12.

Skiteam og Masterteam har heldagstræning fra mandag til lørdag fra 9-12 og 13-15.

Vi planlægger at alle mødes med deres hold kl.9.00 i området mellem T2 Fjellekspressen og TASTE vin og madhus ved Trysil Turistcenter. Den endelige træningsplan, mødesteder og tidspunkter bliver kommunikeret ud når vi nærmer os afrejse.

Der er på denne tur undervisning for alle fra 7 år og op. Letøvede og øvede 6-årige kan også få 3 timers træning.

Skiundervisningen foretages primært af klubtrænere fra SkiSportDanmark, som er et træningsfællesskab på tværs af klubberne, herunder klubbens egne erfarne instruktører.

SkiSportDanmark træningen er for niveauet letøvet og op. Det giver mulighed for at træne ski som en sport. Alle trænerne har en legende tilgang til det at stå på ski og bred erfaring med at undervise.

Vi har indgået samarbejde med Skistarguiderne om undervisning for begyndere, både børn og voksne. Dette samarbejde giver mulighed for at give niveaudelt undervisning (nybegyndere, begyndere, letøvede, øvede, erfarne og eksperter) og målrettet flere aldersgrupper.

Skiundervisningen for de helt små børn fra 3 til 6 år vil være opdelt i hold med 3-årige og i hold med 4-6-årige. Denne undervisning varetages af Skistarguiderne og varer i 1 ½ time.

OBS: Dette betyder, at forældre til de små skal forvente at hente/aflevere deres børn før/senere end deres egen træning/skiskole starter/slutter.

Vi kan desværre ikke i år tilbyde børnepasning i den resterende 1½ time. Vi vil dog opfordre familier med små børn til at hjælpe hinanden hvis muligt.

Ved tilmelding til turen er det vigtigt at angive skiniveau/ski-erfaring for alle deltagere, vi kan ikke garantere at det er muligt at skifte hold undervejs.

Skistarguiderne: (Undervisning til børn 3-6 år).

Nybegynder: Skistarguidernes level 1 - Ingen forudsætninger (0-1 uge på ski)

Begynder: Skistarguidernes level 2 - Svinger og bremser på de grønne pister, tager slæbeliften og klar til at stå på de blå pister (1-3 uger på ski)

SkiSportDanmark og klubbens erfarne instruktører: (Undervisning fra 7 år og op).

Letøvet: Benytter primært grønne og blå pister

Øvet: Kører blå og røde pister med parallelle ski

Erfaren: Behersker det meste på røde og sorte pister

Ekspert: Mestrer det hele og kører sikkert overalt

Skiteam og Masterteam - Helddagstræning

For børn og voksne, der er øvede/ erfarne/ eksperter vil der udover undervisningen om formiddagen også være mulighed for undervisning om eftermiddagen (2 timer). Undervisningen bliver varetaget af SkiSportDanmarks trænere, som er en gruppe af dedikerede og dygtige trænere fra flere danske skiklubber under Alpint Kraftcenter Danmark. Trænerne har specialiseret sig i at give børneundervisning og dygtiggøre børnene som skiløbere. Mange af trænerne har dyrket ski som en sport og deltaget i danske og internationale konkurrencer. Den dedikerede trænergruppe har mulighed for at følge de børn, som deltager på flere ture i løbet af en sæson.

Om SkiTeamet og MiniSkiteamet

SkiTeamet er et træningstilbud til børn og unge fra 6 og op, som har lyst til at "gå til ski" og være en del af en stor blandet børne-/unge-gruppe, der har det at stå på ski som deres sport. Vores ture har forskelligt fokus, men det overordnede mål er, at løberne bliver utrolig alsidige skiløbere.

MiniSkiTeamet er et team for de helt unge, 6-8-årige. På MiniSkiteamet er der lidt mindre fokus på træning og en del mere plads til leg – holdet skal ses som et fællesskab for de yngre, der er glade for at have sne under fødderne og et introhold til det rigtige Ski Team.

Masterteamet

Det lyder måske meget avanceret at være på et masterteam, men det er det ikke. Vi er blot en flok voksne, der gerne vil udvikle os, have det sjovt og træne at køre porte. Vi er fx:

- Den almindelig skiløber der ønsker at prøve at køre i porte og blive bedre på ski
- Forælderen med et barn på skiteamet
- Instruktøren, der vil træne op til en PSI1 eller Eurotest
- Skiløberen, der træner for at deltage i konkurrencer.

Masterskiteamet henvender sig altså til alle over 18 år, der minimum er øvede løbere og ønsker at træne portskiløbet.

Forbundsmesterskaberne Dansk Skiforbund:

Sidst på ugen gennemføres de officielle forbundsmesterskaber i de forskellige alpine discipliner. De præcise program kender vi ikke, men følg med her for mere info: <https://skiforbund.dk/events/alpine-danmarksmesterskaberne-2024-25/>

Vi opfordrer alle klubmedlemmer, som deltager i turen til at stille op og /eller stille sig til rådighed som hjælpere ved afviklingen af konkurrencerne, i det omfang, som der måtte være behov for. Kun med alles frivillige bidrag, kan konkurrencerne gennemføres, så alle unge som gamle, kan få en god oplevelse på konkurrencedagene.

Pakkepriser pr. pers.

Voksen (fra 18 år) undervisning	kr. 5.950,-	inkl. liftkort og ½ dags
Barn (7-17 år) heldagsundervisning	kr. 5.500,-	inkl. liftkort og
Barn (3-6 år) gratis liftkort	kr. 4.170,-	inkl. skiskole 1,5 time. +
Serviceplads undervisning	kr. 2.350,-	excl. liftkort og
Sengeplads voksen + liftkort: undervisning.	kr. 3950,-	inkl. liftkort, excl.
Barn (7-17) + liftkort betalt af skipakkedage fra tilmelding til SkiSportDanmark eller AKD.	kr. 3650,-	inkl. liftkort og træning

Inkluderet i prisen

- Ophold i delt lejlighed/hytte i 7 nætter
- Liftkort 6+2 dage til Trysil
- KeyCard gebyr
- Skiinstruktion i 5 dage
- Slutrengøring
- Alle kendte turistskatter og afgifter
- Bidrag til rejsegarantifonden

Ikke inkluderet i prisen:

- transport
- Heldags skiteamtræning (muligt tilkøb for voksne)
- Forplejning
- Drikkevarer
- Forsikring
- Ski- og støvleleje (muligt tilkøb)

Tillæg:

- Frikøbt seng i værelse i hytte pr. stk: kr. 1700,-
- Heldagstræning (6 dage) voksen MASTERTEAM kr. 400,-

Forbehold:

Der tages forbehold for mindre prisændringer, som følge af væsentlige ændringer i belægningsgrad, ændringer i vekselkurs og lign.

Skileje

Undersøg muligheder for leje på skistars hjemmeside
<https://www.skistar.com/da/skisteder/trysil/vinter-i-trysil/>

eller vælg en udlejer hjemme i Danmark.

Turleder for Aarhus Skiklub er: Kim Stubbe / Tel: +4550714825 / e-mail:
stubbekongen@gmail.com