



**HEMSEDAL IL**  
ALPINGRUPPA

# Hemsedal IL – Alpingruppa

## Klubbhåndbok 2025

### Treningsavgift

- Kr. 1 000,- pr. sesong.
- Alle aktive må i tillegg være medlemmer i Hemsedal IL.
- Barn som kun deltar på trening, og ikke på renn, betaler ikke treningsavgift men må være medlem av Hemsedal IL.

Klubben dekker treningskort i styrkerommet i Trøimshallen for U16-løpere og FIS-løpere som bor hjemme i Hemsedal.

### Foreldredeltakelse og dugnad

- Det forventes at foresatte bidrar på dugnader og arrangementer i regi av klubben.
- Eksempler på dette kan være: høstmarked, klubbrenn og renn som klubben arrangerer.

### Behov for hjelpetrener

- Klubben trenger flere hjelpetrener.
- Foreldre, foresatte eller søsken som ønsker, kan melde seg på trenerkurs.
- Klubben dekker kursavgift, overnatting og heiskort.

### Renn, trening, heiskort og påmeldingsavgift

#### Påmeldingsavgift

- Klubben dekker påmeldingsavgift på renn i Norge (kvittering er ikke nødvendig).
- For utenlandske renn dekkes påmeldingsavgift etter samme satser som i Norge.
- Utøvere melder seg på renn og betaler selv. Klubben refunderer påmeldingsavgiften i slutten av sesongen mot innlevert liste (med dato og renn) eller FIS-liste.



## Heiskort

### U8 – U16

- Klubben dekker **Vinterlandskort** for aktive løpere om det er vinterlandkort. De siste årene har det vært usikkerhet om det blir eller ikke. Dette vet klubben ofte ikke før rett før sesong
- Egenandel: **kr. 1 250,-**.
- Kortet skal kjøpes i **Solheisen**, hvor aktive medlemmer i alpingruppa får **30 % rabatt**.
- I tillegg dekker klubben heiskort for renn og kretssamlinger som:
  - Kjøres utenfor Hallingdal
  - Ikke dekkes av Vinterlandskort
  - Sats: **kr. 250,- pr. renn-/samlingsdag**
  - Kvittering er ikke nødvendig. Beløpet utbetales sammen med påmeldingsavgiften i slutten av sesongen.
- Utøvere som deltar på **Førjulscup, flere Sonerenn, Fartsuka på Ål, Bama Cup** eller **fellestreninger på Geilo**, bør kjøpe Vinterlandskort.

### FIS-løpere

- Klubben dekker heiskort til renn.
- Sats: **kr. 300,- pr. renndag**.
- Kvittering er ikke nødvendig. Beløpet utbetales sammen med påmeldingsavgiften i slutten av sesongen.

## Ordning for klubbklær

- **Jakkesett:** Klubben dekker deler av kostnaden for jakke og bukse. Utøvere betaler kun en egenandel på kr 1 000,- for hele settet.
- **Shorts og dunfrakk (ytterplagg):** Kan bestilles med 20 % rabatt på ordinær pris.
- Klærne er av høy kvalitet, spesielt tilpasset alpint, og merket med Hemsedal Alpingruppe sin logo og profil.

## Retningslinjer for bruk

- På trening og i renn oppfordres alle til å bruke klubbklær for å fremstå som en samlet gruppe.
- Klubbjakkene er obligatorisk ved deltakelse i renn der Hemsedal Alpingruppe representeres.
- Klærne skal behandles med omtanke slik at de kan vare i flere sesonger.



## Returordning ved avslutning

Dersom en aktiv utøver slutter i Hemsedal Alpingruppe, gjelder følgende returordning:

- **Jakke og bukse:** Leveres tilbake til klubben. Klubben refunderer kr 500,- (halvparten av egenandelen) dersom klærne er i god stand.
- **Dunfrakk:** Leveres tilbake til klubben. Klubben refunderer kr 1 000,- (av ordinær pris på kr 2 000,-) dersom plagget er i god stand.

Denne ordningen sikrer at klær kan gjenbrukes av nye utøvere, samtidig som den gir en rettferdig økonomisk løsning for den som slutter.

## Bytte og bruksalg

Vi oppmuntrer til gjenbruk! Dersom klærne blir for små, kan de selges eller byttes internt i klubben. Ta kontakt med klesansvarlig.

## Årsplan

- Årsplan for renn og kretssamlinger publiseres hver høst før sesongen.

## Kretssamlinger

- Klubben dekker utgifter til **samlinger arrangert av skikretsen**, siden disse er underlagt Norges Skiforbund.
- Dekningen gjelder treningsavgift, heiskort (utenfor Vinterlandskort) og overnatting dersom samlingen varer flere dager.
- Overnatting skjer enten felles via kretsen eller reservert samlet for klubbens løpere.
- Mat dekker løpere selv

## Eksempel:

- Fartssamling på Ål (31. januar – 4. februar) fortsetter med renn. Klubben reserverer felles hytte til alle løpere for 4 netter.

## Viktig å merke seg:

- **Hallinglaget** er et eget samarbeidsorgan utenfor Norges Skiforbund.
- Samlinger og aktiviteter i regi av Hallinglaget **dekkes ikke av klubben** og må betales privat.



## **BAMA, Telenorlekene og Hovedlandsrenn**

### **BAMA**

- Klubben dekker **overnatting i felles hytte** for både løpere og foreldre.
- **Trenere** får dekket heiskort.
- **Lagledere** som følger barna til start (én person per aldersgruppe, avtales på forhånd med hovedtrener) får også dekket heiskort.
- **Foreldre** får ikke dekket heiskort.

### **Telenorlekene U14 og Hovedlandsrenn U16**

- Klubben dekker **opphold** (overnatting og løpermiddag) og **skipass** for løpere.
- Løpere følges av **kretstrenerne**.

## **FIS - Stipend, refusjon og sponsorordning / tilleggsstøtte ved toppsatsning**

For å kunne søke stipend fra klubben må utøveren være elev ved et **toppidretts-alpin skigymnas**.

- Med toppidretts-alpint skigymnas menes skoler med godkjent toppidrettssatsing innen alpint, hvor utøvere kombinerer videregående skole med målrettet alpinsatsing.

### **Krav for å søke stipend/refusjon:**

- Bosatt/folkeregistrert i Hemsedal kommune.
- Medlem i HIL Alpingruppa i minst 3 år.

### **Ordningen gjelder for:**

- De fire første FIS-sesongene (dvs. mens man studerer ved skigymnas).
- Det fjerde året kan også gjelde for utøvere som er **medtrenende** ved skigymnas.
- Dersom man ikke er elev ved skigymnas, men kjører FIS-renn, kan påmelding og rennkort dekkes dersom medlemsbetingelsene er oppfylt, og foresatte stiller på dugnad.

### **Hva det kan søkes om:**

- Stipend.
- Refusjon for påmeldingsavgift og rennkort.

## **Frist for å søke refusjon utlegg og stipend**



- Kvitteringer for kostnaden i sommer-høstsesongen kan sendes inn/utbetales ila november-desember - gjelder kretssamlinger i høsten, samt skipass kjøpt i høsten
- Alle søknader om stipend og andre refusjon skal sendes inn etter sesong innen mai 2026 på e-post [kasserer.alpin@hemsedalil.no](mailto:kasserer.alpin@hemsedalil.no).
- Utgifter som ikke er sendt inn innen fristen, kan ikke kreves tilbake.
- Summen som er lagt ut blir utbetalt innen **utgangen av juni**, med et notat som spesifiserer beløpet.
- Retningslinjene gjelder også for **FIS-løpere**.

## Sponsorordning

- Utøvere som leverer på høyt sportslig nivå kan få **støtte også etter de første 3–4 FIS-sesongene**.
- Denne støtten regnes som et **sponsorbidrag/tilleggsstøtte** fra klubben.
- Utøveren må søke på nytt **hver sesong** for dekking av rennkort og påmeldingsavgifter.
- Mulighet for å søke om **utvidet sponsorstøtte/ tilleggsstøtte** i egen søknad.
- Alle søknader vurderes individuelt, med hensyn til motivasjon, resultater og utvikling.

## Infokanaler

- Våre sider: <https://www.hemsedalil.no/alpint>
- **Påmeldinger:** via ISonen.
- **Påmelding i idrettslaget:** [Trykk her](#)
- Treninger meldes i appen SPOND, Gruppekode: LHWHC eller: <https://spond.com/invite/LHWHC>
- **Klubbvis påmelding:** Informeres via Facebook gruppen «Alpingruppa i Hemsedal - for alle aktive medlemmer» <https://www.facebook.com/groups/1685908588442264>
- **Annen informasjon:** deles på Facebook-siden Hemsedal IL Alpingruppa <https://www.facebook.com/HemsedalAlpingruppe>
- Spørsmål eller innspill til styremøter sendes: **alpint@hemsedalil.no**