

# Har valgt seg en dyr sport

Martine Sofie vet at hun driver med en dyr sport. Derfor skjønner hun at hun må yte maks tilbake.

Det er tredje året nå at Martine Sofie Næss (11) driver alpintrening på et mer avansert nivå. Det vil i praksis si at hun nå trener tre dager per uke i sommerhalvåret og fire dager i vinterhalvåret. I tillegg forventes det at hun driver egentrening hjemme.

I kroner koster dette 5 500 i treningsavgift per år. Med andre ord blant de dyrere idrettene Martine Sofie kunne ha valgt. Medlemskontingenten i Hakadal IL er 200 kroner per år.

## Variert trening

– Jeg har alltid syntes det var gøy med ski, og når du driver med alpint, så får du liksom mye forskjellig i en sport, fordi du har ulike grener, svarer 11-åringen. Hun er på styrketrening i Bjertneslaben, for ennå er det barmarks- og inne-trening som står på programmet.

– Vi løper og sykler og turner også, så det blir veldig variert, legger hun til. Og jamen får hun tid til å danse hip hop også. I Touch of Dance.

Slalåm er favorittgrenen til Martine Sofie.

– Det med raske porter passer godt for meg, for jeg er jo ganske liten, smiler hun.

## Holder litt igjen

Flere samlinger, blant annet i Trysil, kommer i tillegg til treningsavgiften, og selvfølgelig utstyr som i andre idretter.

– Ja, alpinsport er en aktivitet som både koster mye penger og tar mye tid. Vi har valgt å holde igjen på utenlandssamlingene, slik at Martine Sofie har noe å strekke seg etter. I tillegg er hun ikke med på alle treningsaktiviteter det er tilbud om, da vi også tror at det er viktig å ikke bli overtrent og gå lei i ung alder. Dette opplever vi at blir akseptert av trenerne, sier Hilde Tretterud Næss.



**MÅ STREKKE SEG.** Martine Sofie Næss vet at foreldrene må betale mye for at hun har valgt alpinsport. Hun vet også at hun må yte til gjengjeld, og at hun ikke får delta i alle aktiviteter.

## Hakadal IL alpin

- Treningsavgift varierer fra 2 000 til 6 000 kroner per år, avhengig av alder og treningsintensitet/trenerressurser.
- Medlemskontingent i Hakadal IL er 200 kroner per år

# Valgte korps for Sebastian

Sebastian spiller kornett og er fornøyd med at mamma og pappa har valgt skolekorps for ham.

Sebastian Plows blir snart ni år, går i fjerde klasse på Hagen skole og har musikkundervisning i SFO-tiden.

Instruktør Anne Marit Harbek i Hakadal skolekorps har individuell undervisning med Sebastian. Om lag 20 minutter hver tirsdag ettermiddag øver han med henne på skolen. I tillegg er

Sebastian med på fellesøvelse i korps et hver onsdag kveld, da på Hakadal ungdomsskole.

## Livslang glede

For dette betaler foreldrene 2 500 kroner per år i korpskontingent.

– Vi synes det er et beløp som ikke er høyere enn at det bør være mulig for de aller fleste å delta i korps, sier Camilla Plows.

Hun innrømmer gjerne at de valgte korps for sønnen fordi de ønsket at han skulle

oppleve gleden ved å spille et instrument.

– For dette er noe han kan fortsette med resten av livet, og vi synes det er fint å kunne ha en interesse i tillegg til sport.

For Sebastian spiller fotball i tillegg, og nå skal han også begynne med tennistimer.

## Morsom måte å lære på

Camilla Plows legger til at i hennes hjemland, England, er det ikke vanlig at barn lærer å spille instrumenter sammen med andre før de har hatt flere år med individuell musikkundervisning. Hun synes derfor at korps er en veldig fin måte å lære på, og at korpsinstruktørene er flinke til å gjøre det morsomt for barna.



**FORNØYD MUSIKANT.** Sebastian Plows har spilt kornett i Hakadal skolekorps i to år. Det vil han gjerne fortsette med, til foreldrenes glede.

## Hakadal skolekorps

- 2 500 kroner per år i kontingent
- Elevene får 20 minutters individuell undervisning per uke, pluss samspill fra 1 til 2 1/2 time per uke, avhengig av om de er aspirant, junior- eller hovedkorpsmusikant.
- Foreldrene må påregne fire dugnader per år, de må delta i 17.mai-arrangementet og konserter.