

Lyst til å gå eller leike på ski?



**Aktiviteter i regi av
skigruppa
vinteren 2018-2019**

www.osil.no/langrenn/
<https://www.facebook.com/skigruppa.osil/>

Skigruppa i ØSIL

Funksjon	Navn
Leder	Svein Ringli
Nestleder	Ellen Hæhre
Økonomi	Ernst Løksa
Miljø/ trenerkoordinator	Hege Westad
Styremedlem	Gro Anita Lundmo
Styremedlem	Elisabeth Helle
Kontaktperson Valdres ski	Gro Anita Lundmo

Vi har noen forventninger:

Utøverne:

- Møter presis til trening
- Har med ski som er ferdigsmurt, slik at andre slipper å vente
- Har med tørre klær til skift etter trening.
- Hjelper til å lage god stemning på treningsgruppa
- Motivere og unne hverandre framgang.

Foreldrene:

- Delta på dugnader og som funksjonærer (eks. Nyttårsrenn, klubbrenn)
- Sørge for at treningsavgift blir betalt
- Hjelp til med skismøring
- Sørge for påmeldinger til skirenn i tide.

Trenerne:

- Skape rammene for at det er et godt miljø i gruppa
- Være motiverende og skape skiglede
- Hjelp til med skismøring og påmeldinger

Deltagelse på renn utenfor klubben:

Vi håper at mange har lyst til å delta på renn også utenfor klubben. Det er flere renn i nærområdet i løpet av sesongen. Det enkleste er å melde på via online-påmelding. Søk på Oppland skikrets, velg terminliste og det aktuelle rennet. Klubben dekker vanlig startkontingent. Etteranmeldingsgebyr betales av den enkelte. Ta kontakt med Svein Ringli hvis du har spørsmål (tlf. 95732486).

HUSK PÅMELDINGSFRISTEN!

Skileik

Innhold: Leik og moro på ski

Sted: Beitostølen skistadion

Tid:

Beitostølen: Torsdager kl. 18.00 – 19.00. fra 13.12.18 (Hvis snøen er på plass 😊).

Ansvarlige:

Beitostølen: Kjetil Prestrud

Aktiviteten er foreldrebasert. De som ikke er selvstendige på ski, må ha med seg en voksen medhjelper.

Skitrening

Alder: Fra ca. 3. klasse

Innhold: Lystbetonte og varierte aktiviteter, men med mer vekt på å utvikle god skiteknikk og utholdenhet. Se treningsplanen for stilart på hver enkelt trening.

Sted: Storefoss og Beitostølen skistadion

Tid: Torsdager kl. 18.00 – 19.30.

Oppstart: Oppstart barmarkstrening torsdag
18.10.18

Trenere:

Per Bo Svensson, Audun Brusveen, Steinar Hegge

Treningsplan skitrening

Dato	Stil
18.10.18	Barmark Storefoss
25.10.18	Barmark Storefoss
01.11.18	Barmark Storefoss (om snø fristil Beitostølen)
08.11.18	Fristil Beitostølen
15.11.18	Klassisk Beitostølen
22.11.18	Fristil Beitostølen
29.11.18	Klassisk Beitostølen
06.12.18	Fristil Beitostølen
13.12.18	Klassisk Beitostølen
20.12.18	Fristil Beitostølen
03.01.19	Klassisk Storefoss
10.01.19	Klassisk Storefoss
17.01.19	Fristil Beitostølen
24.01.19	Klassisk Storefoss
31.01.19	Fristil/skicross Beitostølen
07.02.19	Klassisk Storefoss
14.02.19	Fristil Beitostølen
21.02.19	Klassisk Storefoss
07.03.19	Fristil Beitostølen
14.03.19	Klassisk Storefoss
21.03.19	Fristil Beitostølen
28.03.19	Klassisk Storefoss

Skitur med hodelykt

Innhold: Langtur(ca.1 mil). **Trimtilbud også for voksne!**

Oppmøte: Beitostølen skistadion

Tid: Mandager kl. 18.00 – ca. 19.30

Oppstart: Måndag 07.01.2019.

Kontaktperson: Asgeir Larsen

Klubbrenn

Påmelding fra kl. 18.00, start kl. 18.30.

Startkontingent: Kr. 30,-

Dag	Dato	Sted	Stil
Tirsdag	08.01	Beitostølen	Fri
Tirsdag	15.01	Storefoss	Klassisk
Tirsdag	22.01	Beitostølen	Fri
Tirsdag	29.01	Storefoss	Klassisk
Tirsdag	05.02	Beitostølen	Fri
Tirsdag	12.02	Storefoss	Klassisk
Tirsdag	19.02	Beitostølen	Fri
VINTERFERIE			
Tirsdag	05.03	Storefoss	Klassisk
Tirsdag	19.03	Storefoss	Klassisk

Premiering for deltakelse på minst fem av de ti klubbrennene. Egen premiering for klubbmesterskapet.

Klubbmesterskap og sesongavslutning

Tirsdag 09.04.19: Beitostølen skistadion, renn i klassisk stil.
Sesongavslutning med premieutdeling for sesongen etterpå.

Vi planlegger en sosial langtur etter påske, nærmere informasjon kommer!

www.osil.no/langrenn/

<https://www.facebook.com/skigruppa.osil/>

KIWI mini
pris

KIWI BEITOSTØLEN



SPORTEN

BEITOSTØLEN

SpareBank
HALLINGDAL VALDRES



www.osil.no/langrenn/
<https://www.facebook.com/skigruppa.osil/>