

# Lyst til å gå eller leike på ski?



**Aktiviteter i regi av  
skigruppa  
vinteren 2017-2018**

[www.osil.no/langrenn/](http://www.osil.no/langrenn/)  
<https://www.facebook.com/skigruppa.osil/>

# Skigruppa i ØSIL

Funksjon	Navn
Leder	Svein Ringli
Nestleder	Ellen Hærhe
Økonomi	Ernst Løksa
Miljø/ trenerkoordinator	Line D. Nilssen
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 il 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 /Storefossbakken

**Tid:**

Beitostølen: Torsdager kl. 18.00 – 19.00. fra 5. desember (Hvis snøen er på plass 😊).

Storefossbakken: Tirsdagene 02.01., 16.01., 30.01., 13.02., 10.03.

**Ansvarlige:**

Beitostølen: Asgeir Larsen, Kjetil Prestrud

Storefoss: Gro Anita L. & Geir Atle Kjørli, Mona H. & Jacob Svarre

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

**Ingen treningsavgift**

# 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:** Beitostølen skistadion

**Tid:** Torsdager kl. 18.00 – 19.30.

**Trenere:**

Tor Nordaas, Per Bo Svensson, Hermund Larsen, Morten Sønsteby

**Treningsavgift:** kr.400,-.

Betales til kontonr. 2135 30 23125, Merk betalingen med barnets navn.

## Treningsplan skitrening

Dato	Stil
19. oktober	Barmark
26. oktober	Barmark
2. november	Barmark eller friteknikk
9. november	Friteknikk
16. november	Friteknikk
23. november	Klassisk*
30. november	Friteknikk
7. desember	Klassisk
14. desember	Klassisk*
21. desember	Klassisk
4. januar	Friteknikk*
11. januar	Friteknikk*
18. januar	Friteknikk*
25. januar	Klassisk
1. februar	Klassisk
8. februar	Klassisk*
15. februar	Klassisk*
22. februar	Friteknikk*
8. mars	Friteknikk*
15. mars	Friteknikk*
22. mars	Klassisk

[www.osil.no/langrenn/](http://www.osil.no/langrenn/)

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

## **Skitur med hodelykt**

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

**Oppmøte:** Beitostølen skistadion

**Tid:** Mandager kl. 18.00 – ca. 19.30

**Oppstart:** Mandag 11. desember 2017.

**Kontaktperson:** Audun Brusveen

# Klubbrenn

Påmelding fra kl. 18.00, start kl. 18.30.

Startkontingent: Kr. 30,-

Dag	Dato	Sted	Stil
Tirsdag	05.12.	Beitostølen	Fri
Tirsdag	12.12.	Beitostølen	Klassisk
Tirsdag	09.01.	Storefoss	Klassisk
Tirsdag	23.01.	Beitostølen	Fri
Tirsdag	06.02.	Storefoss	Klassisk
Tirsdag	20.02.	Beitostølen	Fri
<b>VINTERFERIE</b>			
Tirsdag	06.03.	Storefoss	Klassisk
Tirsdag	20.03.	Beitostølen	Fri

Premiering for deltakelse på minst fire av de åtte klubbrennene. Egen premiering for klubbmesterskapet.

## Klubbmesterskap og sesongavslutning

**Tirsdag 10.04.18:** Beitostølen skistadion, renn i klassisk stil.  
Sesongavslutning med premieutdeling for sesongen etterpå.

**KIWI** mini  
pris

**KIWI BEITOSTØLEN**



**SPORTEN**

**BEITOSTØLEN**

**SpareBank**  
HALLINGDAL VALDRES

