

Lyst til å gå eller leike på ski?



**Aktiviteter i regi av
skigruppa
vinteren 2019-2020**

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

Skigruppa i ØSIL

Funksjon	Navn
Leder	Hege Westad
Nestleder	Ellen Hæhre
Økonomi	Steinar Hegge
Miljø/ trenerkoordinator	Elisabeth Helle
Styremedlem	Eivind Bakkene
Styremedlem	
Kontaktperson Valdres ski	Eivind Bakkene

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 Hege Westad hvis du har spørsmål (tlf. 94819323).

HUSK PÅMELDINGSFRISTEN!

Skileik

Innhold: Leik og moro på ski

Sted: Beitostølen skistadion

Tid:

Beitostølen/Storefoss: Torsdager kl. 18.00 – 19.00. fra 12.12.19 (Hvis snøen er på plass 😊).

Ansvarlige:

Beitostølen:

Storefoss:

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
17.10.18

Trenere:

Per Bo Svensson, Audun Brusveen, Steinar Hegge

Treningsplan skitrening

Dato	Stil
17.10.19	Barmark Storefoss
24.10.19	Barmark Storefoss
31.10.19	Barmark Storefoss
07.11.19	Barmark Storefoss
14.11.19	Fristil Beitostølen
21.11.19	Barmark/ski Storefoss (Beitosprinten)
28.11.19	Klassisk Beitostølen
05.12.19	Fristil Beitostølen
12.12.19	Klassisk Beitostølen
19.12.19	Fristil Beitostølen
02.01.20	Klassisk Storefoss
09.01.20	Klassisk Storefoss
16.01.20	Fristil Beitostølen
23.01.20	Klassisk Storefoss
30.01.20	Fristil/skicross Beitostølen
06.02.20	Klassisk Storefoss
13.02.20	Fristil Beitostølen
20.02.20	Klassisk Storefoss
05.03.20	Fristil Beitostølen
12.03.20	Klassisk Storefoss
19.03.20	Fristil Beitostølen
26.03.20	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: Mandag 06.01.2020.

Kontaktperson: Asgeir Larsen

Klubbrenn

Påmelding fra kl. 18.00, start kl. 18.30.

Startkontingent: Kr. 30,-

Dag	Dato	Sted	Stil
Tirsdag	07.01	Beitostølen	Fri
Tirsdag	14.01	Storefoss	Klassisk
Tirsdag	21.01	Beitostølen	Fri
Tirsdag	28.01	Storefoss	Klassisk
Tirsdag	04.02	Beitostølen	Fri
Tirsdag	11.02	Storefoss	Klassisk
Tirsdag	18.02	Beitostølen	Fri
VINTERFERIE			
Tirsdag	03.03	Storefoss	Klassisk
Tirsdag	17.03	Storefoss	Klassisk

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

Klubbmesterskap og sesongavslutning

Tirsdag 07.04.20: Beitostølen skistadion, renn i klassisk stil.
Sesongavslutning med premieutdeling for sesongen etterpå.

KIWI mini
pris

KIWI BEITOSTØLEN



SPORTEN

BEITOSTØLEN

SpareBank
HALLINGDAL VALDRES



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