

Lyst til å gå eller leike på ski eller prøve skiskyting?



**Aktiviteter i regi av
ski/skiskyttergruppa
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!

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

Skileik

Innhold: Leik og moro på ski

Sted: Beitostølen skistadion

Tid:

Beitostølen : Torsdager kl. 18.00 – 19.00. fra 05.12.19 (Hvis snøen er på plass 😊).

Ansvarlige:

Beitostølen: Tonje Ottesen og Kjersti Linnes

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

Skiskyting

Alder: Fra ca. 4. klasse

Innhold: Lystbetonte og varierte aktiviteter, innføring i skyteteknikk og skyteferdigheter.

Klubben disponerer lånegevær.

Sted: Beitostølen skistadion

Tid: Onsdager kl. 18.00 – 19.30.

Treningstid: Onsdager fra 16.10.18. Følg med på Facebook siden (Øystre Slidre Skiskyttarlag) for oppdatert treningsinformasjon.

Trenere:

Kjell B.Melbybråten, Vidar Nilssen, Svein Ringli

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. Det vil også bli trening med rulleski, følg med på Facebook siden for oppdatert treningsinformasjon. Det vil være mulig å låne utstyr.

Trenere:

Per Bo Svensson, Audun Brusveen, Steinar Hegge, Sissel Engen Andersen

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/Garli

Tid: Mandager kl. 18.00 – ca. 19.30

Oppstart: Det vil bli lagt ut beskjed på Facebook og hjemmesiden – det blir langtur 3-4 mandager etter nyttår.

Kontaktperson: Rullering

Klubbrenn

Påmelding fra kl. 18.00, start kl. 18.30.

Startkontingent: Kr. 30,-

Dag	Dato	Sted	Stil
Tirsdag	10.12	Beitostølen	Fri
Tirsdag	07.01	Storefoss	Klassisk
Tirsdag	21.01	Beitostølen	Fri
Tirsdag	04.02	Storefoss	Klassisk
Tirsdag	18.02	Beitostølen	Fri
VINTERFERIE			
Tirsdag	03.03	Storefoss	Klassisk
Tirsdag	17.03	Beitostølen	Fri

Premiering for deltakelse på minst 4 av de 7 klubbrennene. Egen premiering for klubbmesterskapet.

Klubbmesterskap og sesongavslutning

Lørdag 28.03.20: Familiesamling Beitostølen, renn i fristil og frilek. Sesongavslutning med premieutdeling for sesongen etterpå. Grillen vil stå fremme så ta med noe å sitte på, grille og godt humør. Tidspunkt kommer på Facebook siden og hjemmesiden nærmere dagen.

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/>