

Skitrening, barn/ junior, 2022/ -23.

Treningen er et gratistilbud til Leknes Skiklubb's medlemmer (medlemsavgift 100 kr). <https://leknesski.no/bli-medlem/>



HØST -22:

1. Før høstferien:

Det blir barmarkstrening utover høsten (onsdager 18.00- 19.00). Det veksles mellom å bruke rulleski, og å drive med andre barmarksaktiviteter. Rulleski kan lånes av klubben. Skisko (hansker, hjelm og staver) må løperne ha selv. Det er her snakk om skøytesko med ankelstøtte og strammereim.

Vi har noen få par sko som kan lånes for å teste ut om dette er noe deltakerne vil fortsette med, men det beste er om de har egne sko så fort som mulig.

Gruppen deles opp ved behov, og det kan bli aktuelt å kjøre lengre/ flere treninger for de eldste deltakerne om ønskelig.

2. Etter høstferien:

Vi trener inne i nye Lekneshallen (mandager 18.00- 19.00) i første omgang frem til jul.

VINTER -23:

På vinteren bruker vi ski når det er mulighet for det. Vi veksler mellom skøyting og klassisk stil. Er det fritt for snø blir det barmarkstrening.

De eldste løperne (de som ønsker det) blir med på sone- og kretsrenn utover vinteren/ våren. De yngste oppfordrer vi til å delta på lokale renn på Leknes og hos Blest.

Gruppen deles opp ved behov, og det kan bli aktuelt å kjøre lengre/ flere treninger for de eldste deltakerne om ønskelig.

NB!

- På vinteren har vi satt aldersgrense 8 år, men erfaringer tilsier at de bør være 10 år for å gå på rulleski. Grunnen til det, er at de som er yngre ofte er for svake i anklene (og derfor får vondt i beina), og at de er avhengig av hjelp til å stramme skoreimer og få på seg sko og ski.
- Følg med på Leknes Skiklubb's FB- side/ egen Messenger- gruppe. Her legges det ut info i forkant av treningene om tid og sted (kan variere etter vær og føreforhold) og nødvendig utstyr til økta.
- Merking av utstyr. Under trening blir det en del av og på med ski, staver, sko og annet utstyr. Vær derfor nøye med merking, slik at det er lett å vite hvem som eier hva :-)
- Ha gjerne med en varm jakke for å ha på før/ etter treninga.

Ved spørsmål, send melding på Messenger til Raymond Bakken eller ring 97 62 42 27.

Vel møtt!

Hilsen trenerne ☺