

Skitrening, barn/ junior, 2023/ -24.

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



HØST -23 (10 år og oppover):

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 (torsdager 18.00- 19.00) frem til jul.

VINTER -23 (8 år og oppover):

På nyåret går vi tilbake til onsdager 18.00- 19.00 igjen. 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.

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 er for svake i anklene (og får derfor vondt i beina), og at de er for lite selvstendige i forhold til å få av og på nødvendig utstyr.
- For nye deltakere ber vi foresatte sende Messenger- melding til Raymond Bakken med info om telefonnummer til foresatte, og navn og alder på barnet.
- 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 ☺