



SpareBank
ØSTLANDET



Sommerskiskole

LANGRENN | ALPINT | FREESKI

Hei alle sammen,

Årets sommerskiskole nærmer seg med stormskritt, så her kommer litt praktisk informasjon.

Oppstart er mandag 12. august klokken 09:00 ved Håkons Hall. Øktene starter klokken 09:00. Det er derfor oppmøte seinest 08:45 hver dag, slik at vi rekker å gå igjennom dagsagenda før øktstart.

Det vil være mulig å levere barna fra klokken 08:30 hver dag, da vil det være voksne tilstede å ta de i mot. Vi er ferdige klokken 15:00 alle dager, men det er mulig å hente frem til 15:30. Torsdag vil det bli grilling fra 15:00-17:00, hvor foreldre og søsken er hjertelig velkommen til å delta. Vi fyrer opp grillen og stiller med pølser. Vi stiller også med varmlunsj til deltakerne hele uken. Etter førsteøkta vil det også være tilgjengelig frukt for å fylle på litt før neste økt. Vær obs på at vi mandag, onsdag (langrenn) og fredag avslutter på Birkebeineren Skistadion – og at barna hentes der disse dagene.



Lillehammer Skiklub
Kleivbakken 9, 2. egt
2618 Lillehammer

Postboks 97
2604 Lillehammer

Tlf +47 480 43 494

epost post@lillehammerskiklub.no
www.lillehammerskiklub.no



Det vil være en hovedtrener til hver gruppe som barna forholder seg til gjennom hele uka. I tillegg vil det komme innom litt forskjellige trenere til hver av øktene. Bland annet landslagsløperne Sindre Bjørnstad Skar og Mattis Stenshagen, tidligere landslagsløpere og klubbkamerater Håvard Solås Taugbøl og Martin Løvstrøm Nyenget, samt flere kjente fjes fra junior- og seniorgruppene i klubben.

Under ligger aktivitetsplanen. Vær oppmerksom på at det under hver dag står hvilket utstyr som skal være med til den aktuelle dagen. I tillegg til dette skal det ALLTID være med treningsklær etter vær, joggesko, ekstra skift, drikkeflaske og godt humør. Til rulleskiøktene tar de som har med egne ski, det er skøyting samtlige økter! Vi har utlåneski fra Swix til de som ikke har. Dette meldes fra til Ine på forhånd. På grunn av mye like klær og utstyr anbefaler vi at dere merker klær og utstyr godt.

Aktivitetsplan

<u>Mandag 12. august:</u>	<u>Tirsdag 13. august:</u>
09:00-09:30: Oppmøte og informasjon	09:00-10:15: Basisøkt med Sindre og Mattis fra Sprintlandslaget!
09:30-12:00: «Utetimen»	10:30-11:45: 11/12: Terrengsykkel 13/14: AirTrack med hinderløype 15/16: Postkasseintervall
12:00-13:00: Lunsj	12:00-13:00: Lunsj
13:00-15:00: Grensesifikk økt	13:00-14:15: 11/12: Postkasseintervall 13/14: Terrengsykkel 15/16: AirTrack med hinderløype
Alpint/ freeski: Rulleskøyter teknikk og behendighet	14:15-15:30: 11/12: AirTrack med hinderløype 13/14: Postkasseintervall 15/16: Terrengsykkel
Langrenn: Rulleski SK - basisferdigheter	Utstyr: Sykkel, hjelm, ekstra skift (fra innerst til ytterst + ekstra sko)
Utstyr:	
Alle: Ekstra skift (fra innerst til ytterst + ekstra sko)	
Langrenn: rulleski skate (om du har), staver, skisko, hjelm.	
Alpint: rulleskøyter, hjelm.	
NB! Henting på Birkebeiner Stadion!	



Lillehammer Skiklub
Kleivbakken 9, 2. etg
2618 Lillehammer

Postboks 97
2604 Lillehammer

Tlf +47 480 43 494
epost post@lillehammerskiklub.no
www.lillehammerskiklub.no



Onsdag 14. august:

09:00 – 11:30: Økt på tvers av gren og alder – joggesko på beina

12:00-13:00: Lunsj

13:00-15:00: Grenspesifikk økt

Alpint/ freeski: AirTrack/ Supertramp

Langrenn: Rulleski – hurtighet med

Håvard og Martin

Utstyr:

Alle: Ekstra skift (fra innerst til ytterst + ekstra sko)

Langrenn: rulleski skate (om du har), staver, skisko, hjelm.

NB! Henting på Birkebeiner Stadion for langrennsløperne!

Torsdag 15 august:

09:00-11:30: Sparebanken 1 Østlandet Challenge, 1. omgang

11:00 - 11:30: Lunsj

12:00-15:00: Sparebanken 1 Østlandet Challenge, 2. omgang

15:00-17:00 Grilling

Foreldre og søsken ønskes hjertelig velkommen på grilling!

Utstyr: Sykkel, hjelm, ekstra skift (fra innerst til ytterst + ekstra sko). Pølsepinne, sitteunderlag.

NB! Husk sykkel og hjelm ☺

Fredag 16. august:

09:00-11:00: Grenspesifikk økt

Langrenn: Rulleski – tilpasset aldersgr.

Alpint/ freeski: Imitasjonstrening –

basisstyrke

11:00-12:00: Lunsj

12:00-14:00 Myr-rugby

14:00-15:00 Avslutning og premieutdeling

Utstyr:

Alle: Ekstra skift (fra innerst til ytterst + ekstra sko)

Langrenn: rulleski skate (om du har), staver, skisko, hjelm.

NB! Henting Birkebeiner Stadion!



Lillehammer Skiklub
Kleivbakken 9, 2. egt
2618 Lillehammer

Postboks 97
2604 Lillehammer

Tlf +47 480 43 494
epost post@lillehammerskiklub.no
www.lillehammerskiklub.no



Om det ellers skulle være noen spørsmål er det bare å ta kontakt.

Vi gleder oss! ☺

Kontaktinformasjon

Hovedansvar:

Ine Løvlien

Tlf: 98834242

Mail: inelove@hotmail.com

Tilgjengelig ved basen i Håkons Hall alle dager.



Lillehammer Skiklub
Kleivbakken 9, 2. egt
2618 Lillehammer

Postboks 97
2604 Lillehammer

Tlf +47 480 43 494
epost post@lillehammerskiklub.no
www.lillehammerskiklub.no