



Bossmo & Ytteren IL – Skigruppa



INFO-hefte

Bossmo & Ytteren IL Skigruppe



Bossmo & Ytteren IL skigruppe har en herlig gjeng glade jenter og gutter, og positive, motiverende voksne trenere og støttespillere som treffes og trener på ski og skiskyting.

Nå før snøen kommer har vi barmarkstrening, enten med joggesko eller rulleski. Når de første snøfall kommer, tar vi skiene fatt. Felles for alle treff er at dette er både sosialt, lek, trivsel og motiverende.

Velkommen til å bli bedre kjent med oss!

www.bossmoytteren.no/ski



Bossmo & Ytteren IL – Skigruppa



Oversikt over fellestreninger og trenere for de ulike aldersgrupper innen ski.

Alder	Mandager	Torsdager	Trenere
9 – 10 år (Født 2003 og 2002)		Kl. 18:00 – 19:00	Nancy Stien Schreiner Tlf.: 950 00 869
11 – 12 år (Født 2001 og 2000)	Kl. 17:30 – 19:00 (oppstart midten av oktober)	Kl. 18:00 – 19:00	Nancy Stien Schreiner Tlf.: 950 00 869
13 – 16 år (Født 1996 – 1999)	Kl. 17:30 – 20:00	Kl. 18:00 – ca. 19:00	Jan-Erik Johansen Tlf.: 406 27 127
Juniører/Senior (Født 1995 og eldre)	Kontakt trenere for fellestrening, evt. følg med på Hjemmesiden til “spydspiss” http://bossmoytteren.no/ski/spydspiss.htm		Terje Håkonsen Tlf.: 472 69 687

NB! Treningstider er veiledende – kan bli endret på kort varsel pga. vær og føre. Samme gjelder treningssted. Dette oppgis både i egen treningsplan, samt oppdateres på klubbens hjemmeside - www.bossmoytteren.no/ski.

Hovedtrener oppført med uthevet skrift. Ønsker du å bli kjent med langrenn eller skiskyting, ta kontakt med en av oss for ytterligere info.

Oversikt over fellestreninger og trenere for de ulike aldersgrupper innen skiskyting.

Alder	Tirsdager	Onsdager	Torsdager	Søndager	Trenere
8 – 12 år (Født 2000 - 2003)		Kl. 17:45 – ca. 19:00			Øystein Aslaksen Tlf.: 400 35 138
13 – 16 år (Født 1996 – 1999)			Kl. 18:00	Kl. 17:45	Trygve Ulset Tlf.: 907 68 893
Juniører/Senior (Født 1995 og eldre)	Kl. 18:00		Kl. 18:00	Kl. 17:45	Terje Håkonsen Tlf.: 472 69 687

NB! For å kunne delta på skiskyting kreves det et sikkerhetskurs som gjennomføres hver høst. Det stilles krav til at foresatt/forelder deltar sammen med barnet på sikkerhetskurset.

www.bossmoytteren.no/ski



Bossmo & Ytteren IL – Skigruppa



Hva gjør vi?

Skisesongen starter ved skolestart om høsten, ca. 25. august 2011 og varer frem til ca. 1. mai. Aldersgruppen på ski/skiskyting regnes ut i fra den alderen barnet har kommende vinter.

Ski- og skiskyting er idretter som er morsomme og som gir mye sosialt samvær, både blant utøvere og foreldre. Vi setter utøverne i fokus. Vi ønsker at foreldre/foresatte stiller opp som medhjelpere for barna sine med ski og smøring før og under trening.

Den minste gruppen legger i tillegg til treningsplan stor vekt på sosial handlingsplan. Allerede etter halvannen måned av sesongen gjennomføres en sosial aktivitet for å styrke vennskap/bekjentskap blant utøverne. Klubben har utøvere fra flere bydeler 😊

Treningene foregår stort sett på Skillevollen. I høstsesongen vil treningene foregå i skogen rundt Skillevollen og andre nærområder. Etter hvert som mørket kommer vil skitreningene foregå i gatene eller andre opplyste stier/gangveier. Klokkehagen blir ofte benyttet. Når snøen endelig kommer brukes vårt flotte skianlegg på Skillevollen

Hver høst arrangeres smørekurs, nærmere info gis på hjemmesiden til klubben.

Utstyr

Nødvendig utstyr for at barnet ditt skal kunne ha størst mulig glede av ski- og skiskyttertreningen er:

- Joggesko
- Treningsklær
- Drikkeflaske
- Langrennsski
- Langrennssko
- Langrennsstaver
- Refleksvest om høsten

www.bossmoytteren.no/ski



Bossmo & Ytteren IL – Skigruppa



Det er viktig at utstyret er tilpasset barnet. Har dere spørsmål angående utstyret ta kontakt med en av oss trenere.

Hver høst blir det arrangert byttekveld på Skillevollen. Her kan man være heldig å skaffe ski og annet utstyr som er like gode som ny, til en rimelig pris. Dette kunngjøres på hjemmesiden.

Nybegynnere innen skiskyting får låne skiskyttergevær av klubben den første tiden.

Skirenn

Bossmo & Ytteren IL arrangerer en del langrenn og skiskytterrenn i løpet av en sesong, både av mindre og større karakter. Skirenn bidrar til viktige inntekter for klubben.

Årets store arrangement hvor Bossmo & Ytteren er arrangør er KM i Langrenn som arrangeres 13. – 15. januar 2012.



Alle utøvere fra 9 år og oppover kan i tillegg til klubbens skirenn, delta på skirenn som arrangeres andre steder på Helgeland. Klubben dekker startkontingent. Ta kontakt med trener for nærmere info.

Samlinger

Klubben har en målsetning om å arrangere 2 samlinger for alle utøvere, en barmarkssamling og en samling ved det første snøfall. Dette er motiverende dager, både treningsmessig og ikke minst sosialt.

**Velkommen til å bli en del av vårt trivelige skimiljø.
Vi ser frem til å bli kjent med deg!**

Hilsen oss i Bossmo & Ytteren IL Skigruppe

www.bossmoytteren.no/ski