



Bjerke IL
Ski



SKISKYTTERSKOLE BJERKE IL SKI 2016

Bjerke IL Ski har gleden av å invitere jenter og gutter født i 2007 eller tidligere til skiskytterskole.

Lær å beherske den morsomme og utfordrende idretten SKISKYTING!

Skiskytterskolen er et sikkerhetskurs. Det er Skiskytterforbundet som pålegger alle som skal trene og konkurrere i skiskyting om å gjennomføre et slikt kurs. Det gjennomføres i klubbregi. I år vil skiskytterskolen legges opp med følgende økter:

Dag	Dato	Klokkeslett	Sted	Hva og hvor
Onsdag	14. sep	1800 - 2000	Nordåsen skistadion	Trening i varmestua / på standplass
Torsdag	15. sep	1800 - 2000	Nordåsen skistadion	Trening på standplass / i varmestua
Mandag	19. sep	1800 - 2000	Nordåsen skistadion	Trening på standplass / i varmestua
Tirsdag	20. sep	1800 - 2000	Nordåsen skistadion	Trening på standplass / i varmestua
			Nordåsen skistadion	Skogsløp med skyting

I forlengelsen av skiskytterskolen vil det bli dannet egen treningsgruppe for de som er nye og i yngste aldersgruppe. Eldre utøvere vil inngå i den treningsgruppen de tilhører aldersmessig. Bli med da vel ☺

En forelder/foresatt må være til stede under kurset.

Skiskyting kombinerer langrenn og skyting. Derfor må man som skiskytter like både skyting og fysisk aktivitet ute i all slags vær! Det er en forutsetning for å delta på skiskytterskolen at man innehar grunnleggende skiferdigheter. Du oppfordres derfor til å komme og trene langrenn med den aldersgruppen du tilhører allerede nå – det er gøy og det er nyttig å komme inn i miljøet raskt. Selv som skiskytter vil du trene med langrennsgruppa minst en gang i uka.

Kursavgiften er på kr 500,- som dekker medlemskap i Bjerke IL Ski frem til 31. desember 2017 (forsikring av utøver), lån av våpen under kurset, skudd og annet forbruksmateriell.

Bjerke IL Ski holder våpen i forbindelse med kurset, men dersom du allerede har eget våpen er du velkommen til å benytte dette under kurset.

PÅMELDING: SEND EN E-POST med navn/fødselsdato /navn foreldre/foresatte / tlf / e-post, innen 14. sep til:

k-phelle@online.no

Bjerke IL Ski har et aktivt skiskyttermiljø med mange aktive utøvere fra 10 år til senior. Vi samarbeider tett med langrennsgruppene, med felles treninger minst en gang i uken. Løpere fra Bjerke deltar i de fleste arrangement på Østlandet og gjør det ofte svært godt. Vi har et flott anlegg på Nordåsen med 30 skiver, snøsikre løyper og flott klubbhus. Velkommen!

Vennlig hilsen
Styret i Bjerke IL Ski