



# Bjerke IL - Ski

## Bli med på skiskytterskole!

Bjerke IL Ski inviterer til skiskytterskole for barn og unge som vil prøve seg på verdens morsomste idrett.

### Hva er skiskytterskolen?

Skiskytterskolen er et kurs som består av 10 treninger på 1,5 time per gang. Her får du grunnleggende innføring i skyteteknikk, våpenbehandling og sikkerhet, både på og utenfor standplass. Du får også prøve fysisk skiskyttertrening. Alle som vil være med på skiskyttertrening må først gå på skiskytterskolen.

### Hvem kan delta?

Barn som er født i 2008 eller tidligere kan bli med. Alle barn som skal delta på skiskytterskolen må ha med en voksen hver gang. Vi er opptatt av at både barna og de voksne skal ha det sosialt og gøy på treningene, og vil derfor forsøke å få til felles kveldsmat.

### For foreldrene

Som en del av skiskytterskolen får foreldrene en innføring i sikkerhet, våpenstell, hvordan vi opptrer på standplass.

### Praktisk informasjon

Oppstart i uke 42. De to første ukene blir det trening både mandag og onsdag. Fra uke 44 er det treninger kun mandager. Siste trening er mandag 4. desember, uke 49. Vi tar forbehold om eventuelle endringer, og oppfordrer alle til å bli medlem av facebook-gruppen vår som heter Bjerke IL Ski – Skiskytterskole: <https://www.facebook.com/groups/bjerke.skiskytterskole/>

Påmelding: Deltaker.no – søk etter Bjerke IL Ski og meld på skiskytterskole

Pris: 500 kroner

Sted: Nordåsen skistadion

Tid: 18.00-19.30

Utstyr: Bjerke IL Ski har skiskyttergevær og ammunisjon. Treningene foregår i hovedsak utendørs, så bekledning er treningstøy etter vær.

Har du spørsmål? Ta kontakt med rekrutteringsansvarlig i Bjerke IL Ski, Hans Petter Kvarsnes på epost: [rekrutteringsansvarlig@bjerke-il.no](mailto:rekrutteringsansvarlig@bjerke-il.no) eller telefon: 92 41 33 63.