



Bjerke IL - Ski

Velkommen til

ski og skiskyting – høst og vinter 2017/2018

Bjerke IL Ski og Skiskyting ønsker alle barn og unge hjertelig velkommen til trening utover høsten og vinteren. En fin arena for sosial læring, vennskap, varig aktivitetsglede og følelse av mestring.

Program for høsten.

Skitrening for høsten 2017

Det blir felles skitrening for de som driver/vil drive med langrenn og skiskyting. Treningstidene for de ulike gruppene og mer detaljert informasjon får dere i facebookgruppene etter hvert som dere melder dere inn.

Miljødag lørdag 14. okt – Kl. 10-13 arrangerer vi en miljøsamling på Nordåsen skistadion og håper så mange som mulige av aktive ski, skiskyttere og foresatte kan være med. Det blir trening for barna, mulighet for dugnadsarbeid for foresatte og vi legger opp til byttedag av klær/utstyr.

Skiskytterskolen

Skiskytterskolen arrangeres etter høstferien og passer for barn og unge fra 9 år (i år) og eldre. Gjennomført Skiskytterskole kvalifiserer for opptak til nybegynnergruppa i skiskyting. På Skiskytterskolen vil du få grunnleggende innføring i skyteteknikk, våpenbehandling og sikkerhet på og utenfor standplass. Du får også prøve fysisk skiskyttertrening. Mer informasjon om skiskytterskolen finner du etter hvert på vår webside www.bjerke-il.no

Skiskolen for 1. klasse og førskolebarn

Andre uken i januar 2018 starter vi opp igjen med skiskolen for **barn født i år 2011 og 2012**. Skolen har varierte aktiviteter med ski på beina, basistrening med lek – et godt grunnlag for trygg og god skiglede. Mer informasjon om skiskolen kommer i desember. Treningsdag: Onsdager.

Treningstider

Født år 2010 2. klasse Gr. 1

Torsdager kl. 18.00-19.00

Maura skole

Oppstart uke 41

Hovedtrener; Hans Petter Kvarnes, tlf. 924 13 363.

Født år 2009-2008 3-4. klasse Gr. 2

Torsdag 18.00-19.00

Maura skole

Oppstart uke 39

Hovedtrener; Alf-Roger Holme, tlf. 918 37 004.

Født år 2007-2004 5-8. klasse Gr. 3

Tirsdag 18:00-19:15

Torsdag 18.00-19:15 (etter høstferien)

Maura skole

Søndag 10:00-12.00 (Kløvberget)

Trening etter nærmere informasjon

Hovedtrener; Kjartan Roland, tlf. 419 02 370.

Født år 2003 og eldre Gr. 4

4 fellestreninger pr uke etter egen plan.

Hovedtrenere Roger Mohaugen, tlf. 915 69 453 og Christian Bakke.

Skitrening på vinterstid

Oppstart: Når snøen kommer

Oppmøte: Nordåsen stadion

For påmelding, se webside: www.bjerke-il.no

Mer informasjon om våre aktiviteter og pris finner du på vår webside.

Vi ønsker gamle og nye skiløpere velkommen til oss!

Sportslig hilsen

Bjerke IL Ski/Skiskyting