



2022

Velkommen til Stokke ski!



NY I STOKKE IL SKI

Velkommen skal du være, hvis du er nysgjerrig på å begynne på ski!

Målet for oss i skigruppa er å skape skiglede og treningsglede sammen, for alle som deltar på aktiviteter i regi av oss.

TRENING

Etter at skolen har startet på sensommeren vil også skitreningene starte for de yngste. Vi trener to ganger i uka – mandager og onsdager 18.00-19.15.

Fellestreningene er fra det året barnet fyller 7 år og oppover. For de yngste vil det være muligheter for å låne rulleski av klubben. Når snøen kommer er det også muligheter for å låne langrennsski. Treningene vil være lekpreget med fokus på balanse og treningsglede.

Det er kjempefint om foreldrene er til stede på treningene. Gjennom å være til stede blir du kjent med flere og kommer forttere inn i miljøet.

SKIRENN

Allerede fra det året barnet fyller 8 år, er det muligheter til å delta på mange



renn i Vestfold og Telemark skikrets. I tillegg arrangerer Stokke ski, sammen med Oseberg skilag, Gøy på ski og Barnas Holmenkolldag i Storås. Vi oppfordrer alle til å gå skirenn – det er lærerikt, sosialt og inspirerende. Resultatene er ikke viktig, og de første årene er det kun tidtaking, ingen rangering. Som foresatt er det viktig at du står langs løypa og heier når rennet går. Oppmuntre alle løperne, ikke bare din egen. Etter rennet er det viktigere om det var gøy å gå enn hvor fort det gikk.

UTSTYR

Det er et mål å holde fokuset på utstyr så lavt som mulig. Det er ikke nødvendig med både klassisk- og skøyteski før barna er ganske store. Det finnes kombiski og kombistøvler som er gode nok i mange år. Ikke kjøp for lange ski, barna skal vokse seg ut av dem og ikke inn i dem. Det er viktigere med riktig stavlengde. Klassiskstavene skal gå ca. til skulderen og skøytestavene til nesa. Stokke IL Ski

har avtale med Sport 1 Revetal hvor alle medlemmer i skigruppa får rabatter. Leter du etter utstyr kan det være fint å forhøre seg med utøvere i de eldre klassene. Det er topp å kjøpe brukt utstyr. Det er også mye utstyr på finn.no.

SMØRING

Mange vegrer seg for å kaste seg ut i «smøringshysteriet». Vårt tips er å ikke gjøre det for komplisert. Tre -fire tørrvokser og to-tre klistertuber holder i første omgang. Disse skal brukes i festesonen på skia (under midten). På glidsonene (foran og bak), må du av og til legge glider som du smelter inn og skrapet av. Velg ett merke og bli kjent med det.



Klubben vil også holde skikurs for de voksne. Synes du likevel dette er vanskelig så tar du skiene med på trening så smører vi dem for deg. Treneren har alltid med seg en boks i lomma. På skirenn er det alltid noen fra klubben som kan smøre skiene. Se etter stokkedressen!

DUGNADER

Stokke skigruppe tar ofte på seg å arrangere skirenn, og vi har et meget godt rykte som en dyktig arrangør. Vi har gjennomført store skirenn som Jr-NM, Norges-Cup, Senior NM i 2010 og sist Hovedlandsrennet for 15-16 åringer i 2015. Arrangementer er viktig for å finansiere aktivitet, familiesamlinger og vedlikehold/utbygging av Storåsanlegget. Dette hadde ikke vært mulig uten dugnadsarbeidet.

INFORMASJONSKANALER

Alle gruppene i skigruppa har egne lukkede grupper på Facebook. Det meste av rask informasjon går via disse gruppene. I tillegg ligger det informasjon på for hver gruppe på hjemmesiden til skigruppa, <https://ski.stokkeil.no/>. Her finner du blant annet hvem som har ansvar for de ulike gruppene. Ta gjerne kontakt med oss for mer informasjon! Følg også Stokke IL Ski på facebook!

Sportslig leder: Fredrik Borg, tlf. 92018573, e-post: fredriksorliborg@gmail.com