



VELKOMMEN TIL SKITRENING HOS HAMAR SKIKLUBB I 2024/25!

Så fint at du har lyst til å gå på langrenn hos oss i Hamar Skiklubb! I sesongen som kommer, ønsker vi å vise deg hvor morsomt langrenn er. Vi tilbyr enkle og spennende aktiviteter, opplevd mestring, og et godt fellesskap for barn og unge født mellom 2009 og 2018. I dette skrivet gir vi deg litt praktisk informasjon om sesongen som kommer. Om du lurer på noe mer, kan du ta kontakt med en av trenerne eller Bjørn-Erik R. Orskaug, leder i Yngres Utvalg, på tlf. 922 39185.

TRENINGSGRUPPER

Treningsgruppene er inndelt etter alder.

Født 2017-18

Født 2015-16

Født 2013-14

Født 2011-12 (Team SamSki)

Født 2009-10 (Team TreSki)

Født 2011-12 (Team SamSki)

- SamSki er et treningssamarbeid mellom Vang SLF, Ottestad Ski og Hamar SK.
- SamSki trener mandag, tirsdag, torsdag og søndag.
- Spond-kode: NOYAO.
- Kontaktperson: Liv Monsbakken, tlf. 414 78005

TRENINGSTIDER OG -STEDER

Treningstider og -steder kan variere mellom aldersgruppene og avhengig av snøforholdene. Dersom noe blir endres, vil alle få beskjed via Spond (se under).

I tillegg til treningene under, har de som er født 2013-15 innetrening på Katta på mandager kl. 17.00. Der er fokus på basistrening koordinasjon, balanse, styrke og lek.

Født 2017-18

- Før snø: Hver tirsdag kl. 18 på Børstad Idrettspark
- Snø: Hver tirsdag kl. 18 på Gåsbu stadion
- Spond-kode: WPXWD.
- Kontaktperson: Karoline Walberg-Olstad, tlf. 988 75617

Født 2015-16

- Før snø: Hver tirsdag kl. 18 på Børstad Idrettspark
- Snø: Hver tirsdag kl. 18 på Gåsbu stadion
- Spond-kode: WBEMQ.
- Kontaktperson: Lone Wangen Granheim, tlf. nr 952 41120

Født 2013-14

- Før snø: Tirsdager kl. 18 på Børstad Idrettspark og torsdager kl. 18 på Hedmarktoppen
- Snø: Samme tider, men på Gåsbu stadion. Tirsdagsøkta er prioritert økt hvis man ønsker å delta en gang per uke. Treningen på torsdag er i samarbeid med Vang Skiløperforening og Ottestad Ski.
- Spond-kode: BVJVZ.
- Kontaktperson: Erik Heggeland, tlf. nr 916 49831

Født 2009-10 (Team TreSki)

- TreSki er et treningssamarbeid mellom Vang SLF, Ottestad Ski og Hamar SK.
- TreSki trener mandag, tirsdag, torsdag og søndag.
- Spond-kode: NOYAO.
- Kontaktperson: Kjetil Kjærnes, tlf. 905 13361

TRENERE

Klubben har gode trenere med god kompetanse både i langrenn og generell barneidrett. Vi ser likevel at vi ikke er mange nok. Noen av gruppene har blitt store og vi sier ikke nei til utøvere. Vi ønsker derfor at de som ønsker å bidra som del av trenerteamene, sier ifra.

KVELDSMAT

Etter trening på Gåsbu (vinterstid) serveres det kveldsmat til utøverne etter hver trening. Dette er hyggelig og sosialt. For kr 20 får barna forsyne seg med et enkelt, men sunt og godt utvalg kveldsmat og drikke. Her har vi behov for noe hjelp fra foreldre. Vi setter opp en liste, men jobben består enkelt og greit av å sette frem mat, kanskje lage noen ostesmørbrød iblant og servere glade barn. Kanskje verdens hyggeligste og mest takknemlige jobb :)

INFORMASJON

Yngres i Hamar Skiklubb bruker hovedsakelig *Spond* for påmelding til treninger, beskjeder til og fra trenere, lenker til meldinger fra klubben m.m..

Se også www.hamar-skiklubb.no for generell informasjon samt Facebook for både en hovedside for Hamar Skiklubb samt Yngres gruppeside for generell informasjon.

KLUBBRENN

Klubbrenn/lysløyperenn blir avholdt på Gåsbu (sammen med VSF, OIL og Nordbygda/Løten) og starter opp tidlig i januar. Dette er et lavterskeltilbud. Rennene blir avholdt annenhver onsdag utover vinteren. Trenerne vil være med å smøre og gå sammen med barna gjennom løypa før start. De minste går en runde på 400 meter med startnummer. Distansen øker gradvis med alder, men er uansett godt innenfor det alle barn klarer. Voksne kan delta i egen trimklasse (3km). Informasjon om klubbrenn og påmelding legges ut på hjemmeside og Facebook ca. en uke før hvert renn. Klubbrenn er gratis og kjempegøy, og vi oppfordrer alle som har lyst til å bli med. Etter rennet, serveres det saft og vaffel/rundstykke inne på kaféen på Gåsbu.

LOKALE SKIRENN

Det finnes mange lokale skirenn med lav terskel for deltakelse. Før sesongstart utarbeides det en liste over prioriterte skirenn hvor klubben dekker startkontingenten. I tillegg finnes det en oversikt over alle lokale renn i Skiforbundets terminliste for Hedmark skikrets. Hamar skiklubb legger ut informasjon om enkelte lokale renn med informasjon på Facebook-siden. Påmelding gjøres på minidrett.no. Ta kontakt om dere lurer på noe!

DUGNADER

For å drive aktivitetene i Hamar Skiklubb er det behov for noe dugnadsinnsats fra foresatte, selv om mengden er relativt liten gjennom en sesong. De viktigste dugnadene for inneværende sesong er kveldsmat på Gåsbu ved klubbtrening, gjennomføring av klubbrenn på Gåsbu, HA-sprinten og skoleskistafetten.

Det blir også mulighet for å være vertskap på Steinfjellhytta for en dag eller helg, noe som er en veldig fin opplevelse.

SOSIALT

På treninger legger vi opp til et godt fellesskap, der vi bygger hverandre opp. I tillegg inviterer vi gjerne til miljøskapende dagsamlinger i løpet av sesongen, med trening, god mat og drikke, for eksempel på en pizzarestaurant. En helg sent i november eller tidlig i desember hvert år, arrangerer Yngres også en felles samling på Skeikampen. I 2024, skjer samlingen 22.-24. november. Dette er en veldig populær samling blant både unge og voksne. Her blir det trening, lek, mat og annen moro!

Den 20. oktober kl. 11 inviterer vi til kombinert skitrening og foreldremøte på Gubbestua (for treningsgruppene unntatt SamSki og Treski), der barna deltar i morsomme aktiviteter utendørs mens foreldrene gis generell informasjon og en kaffekopp samt får anledning til å stille spørsmål.

UTSTYR

Til treningene på høsten trenger man bare sko og klær til å være i utendørs aktivitet. Det er også fint om alle barna stiller med refleksvest med navn skrevet foran og bak. Ta gjerne også med hodelykt. På vinteren må man ha et par ski, skisko og staver samt komfortable klær. Skiene bør helst kunne smøres.

Hamar Skiklubb oppfordrer til å kjøpe brukt utstyr. Det finnes masse billig og veldig bra utstyr på Finn.no og Hamar skiklubs bruktmarked på Facebook. Brukte ski har ofte like god eller bedre gli enn nye. I november arrangerer også klubben en byttehelg på Stortorget i Hamar, med SpareBank 1 Østlandet. Her kan man både få kjøpt og solgt brukt utstyr. For barn i alderen 8 til 11 år som ønsker å prøve seg på skøyteski, har klubben ski til utlån.

KLUBBTØY

Det er mulig å bestille klubbttøy 3 til 4 ganger per år. Informasjon om dette legges ut i informasjonskanalene. Det stilles imidlertid ikke krav til at barna skal ha klubbttøy. Det finnes også mye fint brukt klubbttøy å få kjøpt.

MEDLEMSKAP

Dersom du synes skitrening er gøy, og ønsker å fortsette med det, ønsker vi at du melder deg inn i Hamar Skiklubb. Medlemskap i Hamar Skiklubb koster kr 400 per år for medlemmer 0-16 og kr 1.100 for hele familien. Du melder deg inn i klubben på minidrett.no. Her oppretter man en «bruker» og kan administrere sitt eget medlemskap, oppdatere adresse, telefon, mobil mm og melde seg på skirenn.

Medlemskapet gir rabatter hos Sport 1 Superstore på Olrud samt rabattert leie av klubbens lokaler på Gubbestua. I løpet av sesongen vil det bli lagt opp til ski- og smørekurs for alle foreldre som ønsker.

Vi gleder oss til gode opplevelser i skiløypa!