



Skicross på Gubbestujordet 2015

Tirsdag 3., 10. og 24. februar kl 1730-1900

Dugnad onsdag 28. jan og mandag 2. feb (kl 18.00-21.00)

Alle **trenere, foreldre** og utøvere oppfordres til å delta på en av de ovennevnte dugnadene på Gubbestujordet. Det skal måkes snø for å lage skicrossløyper som barna får stor glede av resten av vinteren. Ta med godt humør, snøspade, ski til tråkking. Vi er helt avhengig av at mange bidrar!

Ansvarsfordeling utsett av utstyr før trening og innsamling av utstyr etter trening:

Gruppe som har ansvar	Utsett av utstyr før trening. Oppmøte kl 17.15. Opprydding kl.19.20.	
2007/2008	TUNELL/ KU-BJELLE "ku"bjelle" porta" tunell	ORGELTRAMP Det må monteres 8 ferdige modeller som graves ned i passe avstand. Dette området må inngjerdes og merkes slik at det ikke kan komme løypemaskin og overkjøre utstyret.
2006/2005	DOBBELSLALÅM Her skal vi slette bakken og sette to slalåmløyper 7-8 porter Slalåmløypene skal bruke staur med vimpel to forskjellige farger	SERIEHOPP 3 fartshopp, lave med voll BAKLENGSPORT (to sluser) Bruk korte børster for å marker hvor det er lov å kjøre gjennom, Lag to gjennomganger å kjøre baklengs i gjennom.
2004/2003	PORTALSLALÅM Her skal vi slette bakken og sette portalløype med buede staur 6-8 stk BOBSVING MED REIPELUKKJE nr 3. Nederst lager vi BOBSVING med REIPELYKKJE 360 GRADERS SVING RUNDT EN STAUR	HOPP 2 stk Et hopp Et mindre hopp ved siden av.
2009/2010	ENKLERE SKILEIKOMRÅDE PÅ FLATA I BUNN Sette opp kjepler på eget aktivitetsområde for de minste.	



Praktisk informasjon Skileik Gubbestujordet

Inndeling i grupper:

- 5 og 6 år 2009 / 2010 (Målsetning å gjøre mindre barn kjent med klubben!)
- 7 og 8 år 2007 / 2008
- 9 år og 10 år 2006 / 2005
- 11 og 12 år 2004 / 2003

Oppmøte:

Møt opp på jordet ned mot parkeringsplassen, beregn ekstra tid for parkering.

Finn din trener ved å se på plakater med fødselsår.

Gruppene starter 17.30 med aktiviteter, vær på plass 17.25.

Refleksvest med navn:

Skriv navnet **stort** på vesten (sort farge). En av de viktigste tingene vi trenere gjør i løpet av treningene er å si navnet til den enkelte, gir ros og oppmuntring. Dette er mye enklere om de har navnet skrevet stort på vesten.

Hodelykt:

Ta med hodelykt de som har.

Ski:

Still med ferdigsmurte ski for de yngste. De eldre ønsker å skøyte.

Benytt heller for korte ski enn for lange ski. Det er vanskelig å mestre en skicrossløype med mye utfordringer og skiteknikk med for lange ski. Barn opp til 115-120cm bør ski og barnet være like lange. Deretter kan skia være litt lenger. For barn på 140-150 kan skia være ca 15-20cm lenger enn barnet.

Smøring:

Treningsgruppene vil ha med seg smøring dersom det trengs. Smørekofferter finnes inne på Gubbestua i lagerrommet for utstyr.

Parkering:

All parkering er nede ved jordet og Hedmarkstoppen, følg anvisninger fra Parkeringsvakter.

Det er kun arrangør som kan benytte parkering på Gubbestua.

Kveldsmat:

På grunn av antall utøvere har vi skissert en tidsplan gruppene bør følge for å få logistikken med kveldsmat til å fungere.

Klokken	Grupper
18.50	2009/2010
19.00	2007/2008
19.10	2006/2005
19.20	2004 / 2003



Treningstid:

Treningstidene er tilpasset alder og tidsskjema for bespising av kveldsmat. De eldste gruppene får benytte hele løypa til aktiviteter siste del av treningen kl 19.00-19.20.

Klokken	Grupper
17.30-18.45	2009/2010
17.30-19.00	2007/2008
17.30-19.10	2006/2005
17.30-19.20	2004 / 2003

Kuldegrense:

Dersom gradestokken synker til -14 grader vil en avlysning bli informert via

<http://www.hamar-skiklubb.no/>

Organisering av treningene

Gubbestujordet er delt inn i 4 aktivitetsområder. Se tabellen nedenfor for hvor din gruppe skal starte. Gruppene skifter til ny aktivitet i stigende rekkefølge. Dvs. team 2003/2004 starter på aktivitet nr. 3, neste aktivitet er nr. 4, så nr 1, 2 osv.

Nr.	Beskrivelse av aktivitet	Gruppene starter på følgende aktiviteter
1	Parallellslalåm m/ku-bjelle og tunell	2007 -2008
2	Kuleløype m/bobbsving Portalslalåm m/bobbsving	2005-2006
3	Orgeltramp m/giraffportal hopp	2003-2004
4	Slyngeløyper og seriehopp og baklengsport	



Tidsskjema skifte av aktivitet:

Øvelse 1.	17.35-17.55 (20 min)
Øvelse 2	17.55-18.15 (20 min)
Øvelse 3	18.15-18.35 (20 min)
Øvelse 4	18.35-18.55 (20 min)

HUSK! Rask igangsetting av aktivitetene, kun 20 minutter på hvert område.

Vi gleder oss!

Hamar Skiklubb 2015

Kjetil Kjærnes (90 51 33 61)