

Välkommen på
Skidträningar & skidlek
med Rehns BK Vintern 2020-2021



Skidlek ca 5-9 år, Normalt varje torsdag kl 18.00 till 19.00, Bollebergets skidstadion. Aktiviteten består mycket av lekar på skidor, vi rör oss oftast inte över speciellt stora sträckor. Vi skaffar oss skidvana genom att leka och ha kul på skidor med vissa inslag av teknik. För nybörjare så skall förälder finnas med, gärna på skidor. Start 10 december. Gärna anmälan till huvudansvarig: Henrik Furuström.

Skidträning -- Barn/ungdom ca 10 år till 16+ år, Normalt varje tisdag och torsdag kl 18.00 till 19.30, Bollebergets skidstadion. Vi tränar skidteknik både klassiskt och skate. Teknikövningar, kondition, snabbhet många gånger med lite lekfulla inslag. Start 8 december. Huvudansvarig: Jonas Blomberg

Mellangrupp, 10+ år Denna grupp hör till ovanstående grupp "skidträning" men vi försöker ha en mellangrupp under delar eller hela passet (beroende på deltagare och förutsättningar). Både klassisk teknik och skate. Passande för de som just gått upp från skidlek, eller de som är något äldre och nyligen börjat med skidor.

Covid-19 information

Vi ser att utomhusverksamhet med träning ute på Bolle kommer att fungera att göra Covid-19-säker. Vi hjälps alla åt att ta ansvar. Kom inte när du har symptom eller inte känner dig helt frisk, håll avstånd. Vi får ta vecka för vecka och anpassa verksamheten efter läget. Som läget är nu är omklädningsrummen stängda, och vi kommer inte att ha någon samling inne i klubblokalen efteråt med fika. Men vi avser återuppta det när det är möjligt, då detta varit uppskattat och betydelsefullt.

Utrustning

Alltid lagom varma och smidiga kläder att röra sig i. När snö saknas har vi alltid stavar med oss, bra skor för att springa på barmark på gräs och stig.

Skidlek 5-9 år Skidpjäxor med riktig bindning på skidor (ej kabelbindning med skor). För barn i denna ålder fungerar det bra med en skida som de åker både klassiskt och skate med.

Mellangrupp ca 10 år uppåt. Här bör man snart se till att skaffa sig skidor för både skate och klassiskt, dock gärna åka med en kombipjäxa för båda då vi tränar på att specifikt lära oss teknikerna.

Aktuellt snöläge inför start 8-10 december

Det finns en rundslinga om 180m konstsnö så vi åker skidor där! Skulle det senare bli för dåligt att skida så kör vi barmark med stavar. Men vi hoppas förstås på mer snö.

Avgift

Deltagaravgiften är att man är medlem i Rehns BK. Man kan prova på tre gånger utan medlemskap. Medlemsavgiften är 150kr för ungdomar och 500kr för familj, inbetalas på pg 690020-3, uppge namn, personnummer, e-post, gärna mobilnummer

Kontakt

Henrik Furuström, henrik.furustrom@gmail.com, 070-3965435

Jonas Blomberg, jonas.segersta@gmail.com, 070-6364654

Peter Rydesäter, peter@rydesater.se, 070-5606816

Magnus Gisselman, Magnus.Gisselman@kedjeexperten.nttgroup.se, 070-6353102

