

Välkommen till skidskola 2025!

Välkommen till skidskola **måndagar 13 januari till 24 februari kl. 18-19** (längden kan variera mellan 45-60 min). Samling med skidorna på utanför hembygdsgårdens bakstuga.



Efter gemensam uppvärmning delar vi in oss i grupper:

- Skidlek: ca 4-7 år. Balans och bus på skidor! Vi leker på plattan och glider i små och stora backar utifrån vad som känns bra och roligt.
- Skidskola: ca 8 år och uppåt. Fart och fläkt på skidor! Vi övar och utmanar lite mer för att utveckla balans, koordination och ta oss en bit längre i spåret, och så klart ha roligt tillsammans.

Säsongen avslutas lördag den 1 mars med en rolig tävling, medaljutdelning och fika.



Information

- Vi håller kontakt och skickar information via en messengergrupp. Kontakta Liv för att gå med.
- Köldgräns är -15 grader vid Torpet. Vid inställd skidträning meddelas detta via Messengergruppen.
- Du som är vuxen är välkommen på skidor och med glatt humör. Skidträningarna bygger på att vi är många som hjälper till! Extra viktigt om dina barn är ovana skidåkare.
- Vi tar inte ut någon särskild avgift, men barnen måste vara medlemmar i BSK. Det kostar 100 kr/år, eller 400 kr för en hel familj.

Tävlingar

Att åka på skidtävling är roligt och spännande för alla åldrar! Vi tipsar om följande tävlingar:

- 26 januari, Lilla Östersundsspelen, Östersunds SK
- 9 februari, Lillknösen, Stuguns SK



Tips om utrustning

- Det är mycket roligare att åka på skidor med riktiga bindningar som sitter fast i pjäxan. Kolla att skidornas bindning och pjäxan passar ihop. SNS-bindningar är ett eget system och är bara kompatibla med SNS-pjäxor. NNN är ett annat.
- Längden på barns skidor ska vara +/- 10 cm av kroppslängden. En längre skida är svårare för barnet att hantera än en kortare.
- Vill ni inte valla passar vallningsfria skidor för både skidleken och skidskolan.
- Stavarna ska gå upp till armhålan för att ha rätt längd, gärna något kortare för de yngsta barnen. Enkla handremmar är lättast att ta av och på för barn.
- **Behöver du låna utrustning?** Kontakta oss om familjen inte har möjlighet att ordna skidor på egen hand, så lånar vi ut eller hjälps vi åt att hitta en annan lösning.

Har du frågor?

Kontakta Liv Edström, 0706845510.