

Skileik vinteren 2016 – praktisk info

OPPSTART

Skileik-kursene starter opp i uke 1, **TORS DAG 7. JANUAR klokken 18.00** (alle partier). Oppmøte til alle kurspartier er på skistadion innerst på den øverste parkeringsplassen i Varingskollen Alpinsenter. Det er viktig at dere møter opp litt før oppsatt tid, slik at barna er klare tidnok til at instruktørene kan starte presis. Det går erfaringsmessig med en del tid til parkering, påkledning og leting etter riktig gruppe.

TEMPERATUR-/KULDEGRENSE

Ved kaldere vær enn -15 grader avlyses treningen.

BEKLEDNING

Det er viktig å kle barna godt med strømpebukse og ullundertøy, gjerne med hel dress på de minste – buff, god lue og hansker er viktig. Det kan også være lurt å ta med seg et par ekstra hansker i lommen. Barn som fryser, er ikke glade barn ...

SKI OG UTSTYR

For at barna skal få skiglede, er det viktig at de har riktig utstyr. Det gjelder både ski, staver og sko:

- Barn som er 95 til 110 cm lange, skal ha ski som er like lange som barnets lengde.
- Barn som er 110 til 130 cm lange, skal ha ski som er 10 cm lengre enn barnet.
- Barn som er 110 til 130 cm lange, skal ha ski som er 15–20 cm lengre enn barnet.
- Staver skal være barnets lengde minus 30 cm.

SKISMØRING

Å smøre ski for barn er ikke vanskelig. Du kommer langt med tre typer voks og to typer klister:

- hvit super – V50
- fiolett – V45
- blå ekstra – V40
- isklister
- rødt klister

De fleste kan gå på blå ekstra det meste av vinteren. Det er nyttig å ha en smørekloss til å gni ut smøringa med, og skirens er også greit å ha. Vi anbefaler ellers smøreappen til Swix for dem som vil lære mer om smøring.

HAR DU SPØRSMÅL?

Send i så fall en e-post til skileik.langrenn@hakadal-il.no, eller ta direkte kontakt med Anita Jensen på telefon 928 89 377.