



VELKOMEN TIL NESTÅS, TIL SKIGÅING, SKILEIK, SOSIALT OG MORO

- håpar me ser deg i løypa vår, som høyrer til alle som krinsar til Bulken/Bulken IL, og elles ski glade.

Kor finn du løypa: Kjør mot Dalane, når du kjem til Grindabakken står det eit skilt på høgre side med «Dalane og bilete av ein skiløpar». Ta av der nedover, etter om lag 150 m. ser du ein parkeringsplass. Lysbrytar til løypa finn du på høgre side på ein stolpe når du går ned bakken mot løypa. *Bruk løypa* når det passar **deg** 😊

Organiserte opplegg i lysløypa vinteren 2018:

Måndagar: kl.18.00 - 19.30

Den store skidagen med organiserte opplegg til alle årsklassar:

Alderen 1 til 6/7 år:

Møtes på «flystripa». Der er det fint å gå på ski, skli på kular, hoppa, køyra saman små og store i lag. Dersom du ikkje har ski, er det råd å gå til fots saman med barnet/a, og ha minstemann på akebrett. Har du ski, er det flott om du «tar eit tak» og hjelper der det trengs. Hovudansvar; **Torill Gjerstad.**

2. & 3. klasse, møt ved bua; skileik og skiglede rundt om i løypa saman med Olav Skjeldal, Asle Mykkeltveit, Hilde Lunde, Knut Inge Skjerveggen og Anne Louise Flage Norheim.

4. klasse og opp, møt ved bua: skitrening / skileik rundt om i løypa saman med Vegard Skjoldli, Bjarte Brattabø, Hermann Skjeldal

Kvar skitrening vert avslutta med ballspel for dei som vil; fotball/handball!

Onsdagar kl.18.00 - 19.30:

1., 2. & 3. klasse, møt ved bua; skileik og skiglede rundt om i løypa saman med Olav Skjeldal, Asle Mykkeltveit, Hilde Lunde, Knut Inge Skjerveggen og Anne Louise Flage Norheim.

4. klasse og opp, møt ved bua: skitrening / skileik rundt om i løypa saman med Vegard Skjoldli, Bjarte Brattabø, Hermann Skjeldal

Dei under skule alder er sjølvsagt velkomne i løypa og gå og leike på ski, og me oppfordra gjerne foreldre til å laga til ulike aktivitetar for dei som har barn i denne aldersgruppa spontant når de kjem i løypa på onsdagar 😊

Klassisk /skøyting for skulebarna:

I oddetal veke vert det klassisk NB! Møt seinast 17.45 for å smørje ski (fint om foreldra hjelper, så lærer me av kvarandre. Hugsar å ta av smurningen til neste trening)

I partal veke vert det skøyting. Det kan verte spontane endringar pga ver, sjekk alltid FB eller www.bulkenil.no før de kjem.

KARUSELL/ SKILEIK /MORO RENN PÅ NESTÅS:

I løpet av vinteren vil me arrangera ulike renn der ein får ein premie ved sesongslutt.

Dato for renna;

Måndag 22/1: Klassisk karusellrenn for alle aldrar 0 – 100 år!

Onsdag 31/1: Skøytekarusellrenn for alle aldrar 0 – 100 år

Måndag 5/2: Skicross renn for alle aldrar

Onsdag 28/2: Skicross for dei yngste, og stafettar for dei frå 2. kl og opp + foreldre?

Søndag 4/3: Lagsmeisterskap, skicross, stafettar og premieutdeling for dei 5 renna.

FAMILIEKONKURANSE:

Frå veke 3 til veke 9 vert det ei postkassa på veggen på bua på Nestås, og ei på buss skuret på Skjeldal med ei bok oppi. Skriv dato og namnet på familien din kvar gong de er ein eller fleire i familien som er på ski i løypa. (de treng ikkje skriva kor langt de har gått). På premieutdelinga 4. mars vil «vinnarfamilien», den som har vore flest gonger på ski i løypa i den perioden, få ein premie som heile familien kan kosa seg med. + me vil trekka ut 10 andre premiar på nummer i boka ☺

Treningsavgift vinteren 2018

Me har laga til ei trenings avgift for langrenn denne vinteren, som inneheld:

«Ny preppa» løyper (og tilbod om å bruka løypene elles kvar dag i veka), muligheit til å koma i lag med andre å ha det kjekt på ski, rom for å læra ulike ski teknikkar, varm saft etter kvar trening, karusell/moro på skirenn med premie til alle som deltar, familiekonkurrans med flotte premiar. Bulken il dekker og deltakar avgift til alle som vil delta på langrenn i kretsen, me oppmodar sjølvsagt alle som vil til å gjera det. (link til terminlista til Hordaland skikrets finn de på heimesida til Bulken il under langrennsgruppa).

Pris pr barn u/ skulealder: kr. 100

Pris pr barn over skulealder: kr. 300

Familiepakka som dekker alle i familien: kr. 600

Fint om de betalar inn på Bulken il sin konto; 3480 16 10 791

V/ Christer Pedersen

Vestbygdvegen 371

5708 VOSS

Hugs å merka det med namn og «Treningsavgift ski vinteren 2018»

Vår filosofi: Skiferdighetar, skiglede og leik lære ein saman med andre barn, gjerne gjennom uorganiserte leik, men der det ligg til rette for ulike øvelsar som barn og unge spontant prøver saman.

VEL MØTT PÅ SKI

**Helsing langrennsgruppa i Bulken il V/ Anne Louise Flage
Norheim tlf: 916 40 826**

