



VELKOMEN TIL SKILEIK, SKIGÅING, HOPP, SOSIALT OG MORO I ANLEGGÅ VÅRE VINTEREN 2019

- håpar me ser deg i løypa og hoppbakken 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, NY veg ned derifrå til løypa.. Lysbrytar til løypa finn du på høgre side på ein stolpe fær du køyrer ned bakken mot løypa. *Bruk løypa* når det passar **deg** 😊 Hoppbakken finn du litt før, ta av mot Ukvitne, og køyr rett fram. Der vert det aktivitet tysdagar og fredagar når det kjem nok snø.

Organiserte opplegg i lysløypa vinteren 2019:

Måndagar: kl.18.00 - 19.30 Den store skigåing dagen

Me møtes ved bua, deler oss i grupper. Dei som vil ha langrennstrening går i ei gruppa. Dei som vil gå rundt løypa saman med andre gjer det, eller reiser på flystripa og leikar.

Dei som er med og fordelar seg ut over vinteren er Olav Skjeldal, Knut Inge Skjerveggen, Torill Gjerstad, Thommas Narheim, Hermann Skjeldal, Silje Tillung, Bjarte Brattabø, Asle Mykkeltveit, Even Skjoldlid og Anne Louise Flage Norheim. Alle andre som vil hjelpa til og, er sjølvsagt velkomne 😊

Ein motivasjon for å gå på ski kan vera distansekort, det finst både elektronisk på denne adressa <https://www.skiforbundet.no/fagportal/barn/ski-i-skolen2/distansekort-pa-nett/> Eller i papirformat (som vedlagt)

Onsdagar kl.18.00 - 19.30 Den store skidagen med organiserte opplegg til alle årsklassar:

Alderen 1 til 100 år, for dei som vil gå og leika på ski saman med andre

Me møtes ved «bua». Der har me fyrst nokon fellesleikar som «haien kjem, stiv heks, stafettar osv». Etterpå går me saman opp 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. Hovudansvar; **Anne Louise Flage Norheim + foreldre!**

Dei som vil på skitrening møter ved utstyr bua, der går barna ulike grupper saman med dei vaksne som vil rullera på å vera trenera, og hjelpa til (me planlegg litt meir etter kvart når me ser kor mange me vert i denne gruppa).

Kvar skitrening vert avslutta med ballspel; fotball/handball! Ta med joggesko om du vil.

Klassisk /skøyting for dei som skal på langrennstrening:

I oddetal veke vert det skøyting. Og i partal klassisk. NB! Når det er klassisk, 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) Det kan verte spontane endringar pga ver, sjekk alltid FB eller www.bulkenil.no før de kjem. Bulken il har kjøpt inn 8 par felleski til utlån med nn bingding.

KARUSELL/ SKILEIK /MORO RENN PÅ NESTÅS:

I løpet av vinteren vil me arrangera ulike renn der ein får ein premie ved sesongslutt. Påmelding fram til 18.00 i vekedagane, Nummerutdeling, og start ca 18.30 i vekedagane

Dato for renna;

Laurdag 19/1 kl. 12.00: Skøyte karusellrenn. Fellesstart! Etterpå vert det skileik på flystripa

Onsdag 30/1: Klassisk karusellrenn for alle. Etterpå vert det fakkel løypa m/rebus

Måndag 13/2: Telenorkarusell. Skøyting

Laurdag 16.2: BKK rennet (frå 6 - 7 år og oppover) Premie til alle.

Lørdag 2/3: Lagsmeisterskap, skicross, stafettar og premieutdeling for dei 4 renna.

MEST PÅ SKI KONKURANSE:

Frå veke 3 til og med 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 ditt kvar gong du er på ski i løypa. (de treng ikkje skriva kor langt du har gått). På premieutdelinga vil «vinnaren», den som har vore flest gonger på ski i løypa i den perioden, få ein premie som ein kan kosa seg med + me vil trekka ut 10 andre premiar på nummer i boka ☺

Treningsavgift vinteren 2019

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), mulighet 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, familiekonkurranse 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. 150

Pris pr barn over skulealder: kr. 300

Familiepakka som dekker alle i familien: kr. 800

Fint om de betalar inn på Bulken il sin konto; 3480 16 10 791
V/ Mari Aker
Dyrvedalsvegen 512
5708 VOSS

Hugs å merka det med namn og «Treningsavgift ski vinteren 2019»

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.

Me håpar på oppstart måndag i veke 3, sjekk heimesida og FB for oppdatering søndag/måndag.

VEL MØTT PÅ SKI

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