



Vil du bli god på ski?

Alpingruppa i Lørenskog Skiklubb teller ca. 50 aktive barn i alderen 5-15 år. Om vinteren trener vi på ski i bakkene i nærområdet. Vi har et sosialt og hyggelig miljø, med flinke trenere som alle har vært aktive alpinister.

Hele sommeren gjør vi også veldig mye morsomt:

- Løping, sykling og rulleskøyter i nærområdet.
- Ekstradager i f.eks. Tryvann klatrepark og Trampolinehallen.
- Sommerski-trening på Juvassbreen.
- Vi har det rett og slett veldig, veldig gøy.
- **Og det beste av alt, nå kan du få bli med!**

Les mer på www.lorenskogski.no/alpint
eller snakk med Laila på tlf. 958 22 204





SOMMERSESONGEN:

Allsidig barmarkstrening foregår utendørs vår og tidlig høst. Sykling, jogging, hinderløype, balanse og spenstrening, klatrevegg, bryting, trampolinetrening m.m.

Fra høstferien og frem til skiføre trener vi regelmessig i skolenes gymsaler.



VINTERSESONGEN:

Morsom og variert trening på teknikk, kondisjon, koordinasjon og styrke. Kjøring i porter, frikjøring, balanse og lek. Trening og bakker tilpasset etter alder og ferdighetsnivå.

Uhøytidelige renn, klubbcup og familiesamlinger.

Hva mer tilbyr klubben?

BRUKTMARKED:

Hver høst i november arrangerer klubben bruktmarked for ski og vintersport. Der kan du selge og kjøpe alpint og langrennsutstyr. Mye fint for ferske alpinister.

SKISKOLE.

I januar og februar gjennomfører vi vår egen skiskole for de aller minste. Her lærer barna å ta heisen, svinge og stoppe for å kunne kjøre trygt og kontrollert.

Les mer på www.lorenskogski.no/alpint
eller snakk med Laila på tlf. 958 22 204

