

Nyhetsbrev fra langrennskomiteen, Oslo Skikrets. Oktober 2016

Møt opp på høstmøte 19.10 kl. 17.30.

Høstmøte er ikke bare for ledere, ansatte i klubbene eller oppmenn. Få med deg trenere og utøvere, bli med på en lærerik kveld. Mingling og wraps fra kl. 17.30. Møtet starter 18.00 med Skiforbundets nye utviklingsmodell.

- Hva gjør man som trener, støtteapparat og utøver når kroppen ikke lyster, og en blir definert som "ikke fungerende" langrennsløper? Møt **Bård Tveiterås fra Lyn**, som skrev om sine utfordrende år som langrennsløper på langrenn.com.

Les hele programmet og meld deg på her:

<http://www.skiforbundet.no/Documents/Krets/Oslo/Langrennsdok/LK/Høstmøte%202016%20v2.pdf>

Har du noe du ønsker å ta opp på Høstmøte fra din klubb? Send en epost til: espen.utaker@gmail.com.

Invitasjon til kretssamling 2003 og 2004 årgang

Oslo Skikrets i samarbeid med Røa inviterer alle langrennsløpere i Oslo født 2003 og 2004 til barmarkssamling lørdag 22. oktober på Bogstad Skole.

<http://www.skiforbundet.no/oslo/nyhetsarkiv/2016/9/invitasjon-til-kretssamling-2003-og-2004-argang/>

Påmelding innen 16.oktober.

Invitasjon til kretssamling for 15/16-åringer i Holmenkollen 15-16.10.

Velkommen til to dager med barmarkstrening for 15-16-årige langrennsløpere i Oslo. Lørdag blir det rulleski og basis-økter, søndag blir det langtur fra Frognerseteren.

Meld på innen 12.10 her:

<http://palisoft.no/pmdb/index.php?arrid=3282>

Unge trener unge. Trenerkurs for ungdom.

Skiforbundet setter nå igang med et Trener I kurs for ungdom 15-19 år.
Oppstart 22-23 oktober på Ekeberg i Oslo.

Kurset er mer praktisk rettet og ledes av unge forelesere. Påmeldingsfrist er 19 oktober.

Terminliste og cup'er vinteren 2017.

(terminlisten legges ut på hjemmesiden.)

Milslukern Cup for 13-14-åringene (2003/04) , består i år av 10 renn, fem i hver stilart, med en sprint (KM) og en langdistanse (KM). Sammenlagt teller 5 renn, hvorav to renn i hver stilart. Med så mange renn som 10 å velge mellom, gir det mulighet både for å kunne ta seg frihelger og å være syk, uten at dette går ut over sammenlagt-resultatet. Egen innbydelse for Milslukern Cup kommer seinere i høst,

Oslo Sportslager cup, for 15-16-åringene (2001/02). Cup'en er for Oslo, Akershus og Østfold skikrets, og skirennene går på omgang mellom kretsene. I år som i fjor er det ni renn, hvor 6 er tellende. Deltakelse i cupen er gratis, og en er automatisk med i cupen når en går skirenn som har cup-statusen. Egen innbydelse kommer også her.