



## Velkommen til en ny herlig skøytesesong med Bjugn-Ørland Skøyteklubb!



Med FosenHallens nylagte is, og klubbens store entusiasme, ønsker vi våre aller minste, og de litt større skøyteløperne våre velkommen til ny sesong. Spesielt ønsker vi nye barn og foreldre velkommen, både til våre sportslige aktiviteter, men ikke minst også til vårt sosiale fellesskap!

### **Skøyteskolen**

Skøyteskolen er et tilbud til de aller yngste skøyteløperne. Her kan du komme fra du er 7 år gammel. Yngre barn må gjerne også komme, men da helst i følge med en voksen som kan hjelpe til litt ekstra når/ dersom dette blir nødvendig.

I år kommer det til å være skøyteskole hver torsdag klokken 1800- 1900.

- Første skøyteskoledag blir 1. oktober .
- 7. oktober skal vi arrangere Bøkkoløpet\*.
- Ingen skøyteskole 8. og 15. oktober.
- Fra og med uke 43 til og med uke 49 blir det skøyteskole hver torsdag.
- Start etter nyttår uke 1 (7.1.10)
- Ingen skøyteskolen i vinterferieuken 2010.

**Hovedtrener for skøyteskolen blir Pål Ulset.** Han vil ha med seg flere hjelpetrenerne, og sammen vil de lage opplegg etter tre ferdighetsnivåer. Vi kommer derfor til å dele barna mellom oss, og dele de inn med vester i fargene gul, rød og blå.

I løpet av sesongen vil kanskje noen av barna bli såpass flinke på skøyter at de med fordel kan begynne å trene sammen med rekruttene våre. Dersom trenerne på skøyteskolen ser at barna blir så flinke, vil overgang til rekrutt gruppen skje i dialog med foreldre, trenerne på skøyteskolen og trenerne for rekruttene.

Pris for å delta på **skøyteskolen er kr 300,- for hele sesongen**, inkludert startkontingent for alle klubblop sesongen 2009-2010.

### **Krav til utstyr**

På skøyteskolen kan alle delta uansett hva slags type skøyter barna har. Klubben har skøyter til utlån på skøyteskolen, men obs obs – det kan være lurt å møte tidlig for å komme først til mølla. Vi har opplevd stor pågang.

Vi oppfordrer barna til å bruke hjelm. Sykkelhjelm går helt fint.

Selv om vi voksne synes det er kaldt i Fosenhallen, blir det fort varmt for de som er aktive.

Ikke ta på barna for mye tøy.

Ullundertøy under vinterdressen vil for de fleste være nok.

### **\*Bøkkoløpet**

Bøkkoløpet er et rekrutteringsløp som Norges Skøyteforbund ønsker at alle klubber i hele landet skal gjennomføre. Det er åpent for alle og vi ser gjerne at hele familien deltar sammen. Kanskje bestemor og bestefar også stiller.

***Løpet vil gå onsdag 7.oktober og vi har denne gangen vært så heldig at selveste Håvard Bøkkø vil være til stede på premieutdelingen,***

i og med at landslaget ligger i FosenHallen på treningsleir i uke 41.

Det kommer til å bli skikkelig gøy. Samtidig kan det bli en fin anledning til å møte flere av klubbens mer eller mindre aktive løpere og støttespillere.

Det blir fri inngang til FosenHallen og ingen startkontingent – alt gratis!!!

## **Klubb-løp**

Bjugn / Ørland skøyteklubb har en herlig tradisjon med å arrangere klubb-løp. Med Fosenhallen og stabile is forhold er vi så heldige at vi kan arrangere klubb-løp hver 2. uke, hvis det ikke kolliderer med andre skøytearrangement. Se egen terminliste for FosenHallen som kommer i løpet av september. **Påmelding til klubb-løp skjer i varmestua senest 1 time før start.**

## **Rekrutter og Aldersbestemte klasser**

Barn i aldersgruppen under 10 benevnes som rekrutter, mens aldersgruppen 10 -12 år benevnes som aldersbestemte klasser. Rekrutter med tilfredsstillende ferdigheter vil kunne få delta på treningen til de aldersbestemte klassene.

**Våre yngre løpere opp til og med 12 år, trener mandager og onsdager kl. 1730 – 1900.**

I ukene 37, 38, 39, 40 og 41 blir det trening kun mandager.

Fra og med uke 42 til og med uke 50, blir det trening mandager og onsdager jf over.

I ukene 51 og 52 blir det ingen trening.

**Hovedtrenerne for våre yngre løpere er May Britt Sundet, Arnt Åge Grande, Hugo Rødsjø og Snorre Høen.** Av og til vil våre aktive løpere (Raymond, Gøran, Ingvild og Elise) komme og ha, eller trene sammen med rekruttene.

I tillegg kommer **Trond Pedersen** til å være med på treningene. Han vil være aktivt med på oppvarming, og være en stabil voksenperson som både barna og foreldre kan henvende seg til. Av og til trenger barna en person der som kan sørge for at de retter oppmerksomheten mot treneren.

Løperne vil få treningsprogram for 4 uker i gangen. På denne måten håper vi å gi våre unge skøyteløpere både forutsigbarhet og variasjon i treningsopplegget gjennom sesongen.

## **Deltakelse på løp**

I skrivende stund er ikke terminlisten ferdig. Vi må derfor få komme tilbake til hvilke løp våre rekrutter skal delta på. Vi kommer også til å legge til rette for at barn fra skøyteskolen får være med på et par løp på Leangen i løpet av sesongen.

Barn som går i 10 – 12 års klassen får tilbud om å være med til Hamar for å gå i Sandefjordløpet. I tillegg er regelverket slik at hvis våre rekrutter har eldre søsken som deltar, kan også yngre barn under 10 år delta.

## **Klubbens treningsdrakt**

Mange har sikkert lagt merke til klubbens flotte treningsdrakt. Denne kan bestilles hos [dagligleder@bosk.no](mailto:dagligleder@bosk.no).

Drakten består av jakke, bukse og vest, og finnes i alle størrelser fra og med str. 120.

**Pris er kr 900,- for barnedraktene og kr 1800,- for voksne** (over 16 år)

Spørsmål og tilbakemeldinger om vårt opplegg kan rettes til Siv Iren Stormo Andersson på mail [stormoan@online.no](mailto:stormoan@online.no) eller på mobil 95108239

# **Bjugn-Ørland Skøyteklubb**

Høsten 2009