

# Velkommen til Sjusete 2019!



Kvam Langrenn- og Skiskyttarklubb ynskjer alle hjarteleg velkomne til ein ny sesong med skitreningar, skileik, skiskyting og idrettsskule.

## Skitreningar

Det vert felles skitrening for dei som driv med langrenn og skiskyting. Treningstidene for dei ulike gruppene finn de til høgre. Oppstart for skitrening 2019 er førebels sett til veke 1. Oppdatert informasjon finn de fortløpande på [www.sjusete.com](http://www.sjusete.com). Oppmøtestad for alle treningar er utanfor [garasjen](#) ved parkeringsplassen. Spørsmål kan rettast til Svein V. Laupsa (tlf. 977 77 987).

## Skileik

Kvam Langrenn- og Skiskyttarklubb arrangerer Skileik på Sjusete **torsdagar** kl. 18.00–19.00, med **start 17. januar 2019**. Her legg me vekt på at ungane skal ha det moro, lære seg å meistre skia, og på den måten oppleve ekte skiglede. Det blir skileik 8 torsdagar gjennom vinteren. Ungane vert delt inn i grupper og «leikar» seg gjennom ulike øvingar. For born i skulealder kan skileiken inngå i Idrettsskulen. Spørsmål kan rettast til Svein V. Laupsa (tlf. 977 77 987) eller Sverre Lindøy (tlf. 996 42 442)

## Skiskyting

For å delta på skiskyting må ein ha gjennomført skiskyttarskulen. Spørsmål kan rettast til Silje Laupsa Mo (tlf. 959 09 047).

### Prisar og kontingentar

#### Medlemskap:

Enkeltmedlemskap: kr 300,-  
Familiemedlemskap: kr 500,-

#### Treningsavgift:

2006 og eldre: kr 1500,-  
2007 og yngre: kr 600,-  
Idrettsskulen: kr 700,- (11-12)  
kr 1200,- (07-10)  
Skileik: kr 400,- (+medlemskap)

### Påmelding

Send e-post snarast og seinast innan onsdag 02.01.19 til: [kvamlsk@hotmail.com](mailto:kvamlsk@hotmail.com)  
Skriv fullt namn, fødselsdato, namn på foreldre, med e-post og mob.tlf. Dersom ein ønskjer familiemedlemskap må ein skrive namn og fødselsdato for alle som medlemskapet skal gjelde for.

Me nyttar tenesta **Spond** der me legg til alle ungane med kontaktinfo på føresette. I Spond blir det lagt ut og oppdatert informasjon om treningane.

Våre samarbeidspartnarar er:



Informasjon om Idrettsskulen på baksida!

## Skitreningar

**Oppmøte:** Ved garasjen  
**Oppstart :** 03.01.19

### Årskulla 2009-2010:

*Klassisk: tysdag 19:00-20:00*  
*Skøyting: torsdag 19:00-20:00*

### Årskulla 2007-2008:

*Klassisk: tysdag 19:00-20:00*  
*Skøyting: torsdag 19:00-20:00*

### Årskulla 2006 og eldre:

*Klassisk: tysdag 19:00-20:30*  
*Skøyting: torsdag 19:00-20:30*

**Merk:** Me tek sjølvsagt atterhald om snø! Sjå [www.sjusete.com](http://www.sjusete.com) for oppdatert informasjon.

# Idrettsskule for born 7-12 år



## Eit heilårleg og variert aktivitetstilbod!

I januar 2019 startar vi på ein ny sesong med Idrettsskulen. Kvam Langrenn- og skiskyttarklubb sin Idrettsskule er eit variert aktivitetstilbod, der deltakarane får prøve fleire ulike idrettar. Det blir lagt vekt på å skape idretts- og aktivitetsglede, og utvikle ein god grunnmotorikk gjennom lek og aktivitetar tilpassa borna sitt utviklingsnivå.

Kvam LSK har hovudansvar for alle aktivitetane, men nokre av aktivitetane blir gjennomført som eit samarbeid med andre idrettslag/aktivitetsmiljø i Kvam.

### Idrettsskulen er:

- Open for alle born i alderen 7-12 år (fødd i 2007-2012).
- Inndelt i grupper, etter alder. Kvar gruppe får sin årsplan, som går fram til desember 2019.
- Forankra i Kvam LSK sitt styre, og følgjer idretten sine barnerettar, med utviklingsplan og bestemningar om barneidrett.
- Eit lågterskeltilbod der klubben/samarbeidspartnarar held/leiger spesialutstyr som rulleski, skiskyttarvåpen, klatreutstyr med meir.

### Oppstart, tidspunkt og påmelding

Idrettsskulen startar opp **torsdag 17.januar**. For årskulla 2011-2012 blir Idrettsskulen i vinter å delta på ordinær skileik torsdagar kl.18-19, der gjengen frå Idrettsskulen vert samla på eigne grupper. For årskulla 2007-2010 blir Idrettsskulen i vinter å delta på ordinære langrennstreningar. Treningane blir tysdagar (klassisk) og torsdagar (skøyting) kl.19-20. Det er sjølvsagt mogleg å berre vere med ein av dagane, om det passar best. Utanom skisesongen vert idrettsskulen onsdagar kl.18-19, men nokre aktivitetar i samarbeid med andre idrettslag kan falla på andre dagar (dette blir informert om i god tid). Informasjon om påmelding, samt prisar for medlemskap og kontingent finn du på den andre sida av dette arket.

Spørsmål om Idrettsskulen kan rettast til Sverre Lindøy (tlf. 996 42 442). Velkomen til eit kjekt og aktivt år!



Våre samarbeidspartnarar er:

