

Langrenn for årsgruppen 9-10 år (2016 og 2017)

Dette er treningsgruppen for barn i aldersgruppe 9-10 år (3. og 4. skoletrinn). Gruppen er åpen for alle som er glad i lek og moro med (og uten) ski på bena, uavhengig av om du har deltatt på langrennstreninger tidligere. Noe ferdighet på ski er forventet. Barnas skiskole gjennom Skiforeningen anbefales til de som er helt nye på ski.

Sesongen 2025-2026

Vi starter opp med trening for denne gruppen (født 2017-2016) etter høstferien. Fast treningstid er TIRSDAGER og TORSDAGER kl 18.15 - 19.30.

Første trening blir dermed første tirsdag etter høstferien, 7. oktober.

Oppmøte på alle barmarkstreninger er på Jardarhuset.

Oppmøte alle skitreninger er på Vestmarksetra, på skistadion.

Vi oppfordrer til samkjøring til treninger og eventuelle renn. Vi foretrekker Spond til all kommunikasjon, også blant foreldre.

Påmelding

Påmelding via Spond. Gruppekode MJDPQ.

Kontaktpersoner

Lagledere for gruppen er

Anders Lofterød (2016) alofterod@gmail.com

Nikola Olsen (2017) 74nikols@gmail.com

Foreldredeltakelse

Foreldre må regne med å få tildelt foreldretrener vakter i løpet av vinteren dersom det er behov for det. Oppgavene er først å fremst å bistå trenerne med avvikling av treningen ved å hjelpe til å holde ro i gruppen, bistå barn som trenger hjelp med feks utstyr, og hjelpe til med avvikling av øvelser dersom det trengs.

Tour De Bærum er et renn som Jardar Langrenn arrangerer 6-8.februar sammen med Haslum og Jutul. Det er obligatorisk dugnad for alle langrennsforeldre, selv om ikke ditt barn skal delta på rennet. Så hold av helgen allerede nå! Foreldrebidrag under helgen er både gøy og helt nødvendig for at vi skal kunne gjennomføre 😊

Kommunikasjon og informasjon

Informasjon og innkalling til treninger og andre arrangement som gjelder gruppen 9-10 år deles i Spond. Gruppekode MJDPQ.

Relevant Informasjon som gjelder alle medlemmene i Jardar Langrenn legges ut på Facebook-siden [Jardar Langrenn](#).

Treningsfilosofi

For 9-10 års gruppen er det et viktig mål å få med flest mulig og ha det morsomt på trening, men etter hvert gradvis bedre teknikk og ski-beherskelse gjennom lek-baserte øvelser!

Vi ønsker å gi barna treningsmuligheter ute i det fri i den fine marka vi har i nærheten, og samtidig inspirere til skiglede!

Typiske treningsaktiviteter på barmark kan være stafetter, hinderløyper og kjente leker som haug og due, haien kommer.

På snø varierer vi mellom skileik, skiturer i lysløypa, skicross og stafetter.

Jardar langrenn bruker kompetente ungdomstrenere som selv er utøvere og kjenner sporten, med god støtte fra sportslig leder.

For mer informasjon om trening/treningsfilosofi så kan sportslig leder Christian Sandvik kontaktes på mail: christian.sandvik@gmail.com

Sponsor

Jardar langrenn har inngått fornyet klubb-avtale med Bull Ski & Kajak. En av våre ytelser som klubb er å få flest mulig av våre medlemmer til å registrere seg som B+ medlemmer med Jardar som klubb.

Bull Ski & Kajak vil, som tidligere, sponse IL Jardar langrenn og gi våre medlemmer konkurransedyktige priser, samt matche rabatter fra konkurrerende spesialforretninger.

Renn

Vi anbefaler medlemmene å delta på renn. Påmelding skjer på minidrett.no. Her må du opprette brukere for de som skal påmeldes, hvis du ikke har gjort det allerede. Husk at du må både melde på rennet og gå til handlekurven og bekrefte påmeldingen!

Startkontingenter på ordinære langrenn i Norge, unntatt turrenn (Ungdomsbirken og andre), dekkes av langrennsgruppen med inntil 40% av treningsavgiften i gruppen som refunderes på slutten av sesongen.

Utstyr

- Det er obligatorisk med refleksvest med barnets navn. Klubben deler ut dette i starten av sesongen
- Drikkeflaske kan være lurt og det anbefales en flaske eller et belte som er beregnet for små barn
- Se ellers [Beskrivelse av utstyr](#)
- Vi oppfordrer til å kjøpe brukt. Meld deg gjerne inn i Facebook gruppen «Jardar Bruktsalg»

Annen info som er verdt å merke seg

- nærsamling Vestmarka 26.oktober 2025, løypedugnad for foreldre
- foreldremøte i november med masse god og nyttig informasjon
- familiesamling til Gomobu 5-7,desember 2025
- Tour De Bærum 6-8.februar