

Langrenn for årsgruppen 11-12 år (2015 og 2014)

For 11-12 års gruppen er det et viktig mål å få med flest mulig og ha det morsomt på trening, men samtidig gradvis bedre teknikk og ski-beherskelse!

Det er fortsatt mulig å bli med i denne gruppa selv om man ikke har gått langrenn tidligere. Det blir vektlagt å imøtekomme ulike nivå og ønsker fra barna.

Vi har et veldig godt miljø, med en super gjeng som heier hverandre frem både på trening, samlinger og i konkurranser.

Sesongen 2025-2026

Vi starter opp med trening for denne gruppen etter høstferien.

Fast treningstid er TIRSDAGER og TORSDAGER kl 18.15 - 19.30.

Tirsdager er det normalt barmarkstrening med joggesko fra Jardarhuset.

Torsdager er det normalt rulleski fra Bærum Idrettspark (BIP).

Når snøen er på plass er det skitrening fra Vestmarksetra.

I denne gruppa har vi et treningssamarbeid med Jutul som deltar på torsdagstreningene.

For de aller ivrigste er det mulig å bli med på rulleski igjennom sommeren. Vi oppfordrer til samkjøring til treninger og eventuelle renn. Vi foretrekker Spond til all kommunikasjon, også blant foreldre.

Påmelding

Påmelding via Spond. Gruppekode LOKBL.

Kontaktpersoner

Lagledere for gruppen er

Håvard Austefjord haustefjord@hotmail.com

Birte Riddervold Teigen birte.riddervold@gmail.com

Foreldredeltakelse

Foreldre må regne med å få tildelt foreldretrener-vakter under et par treninger i løpet av vinteren. Oppgavene er å hjelpe trenerne med gjennomføring av treningsopplegget og bidra til ro og orden i gruppa for å gi en best mulig opplevelse for alle.

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 deles i Spond. Gruppekode LOKBL. På torsdager trener vi med Jutul. Egen spondkode: QQBOO

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

Treningsfilosofi

I 11-12 års gruppa er det fortsatt vektlagt lekbasert trening, men for mange er dette også tiden der motivasjon for teknikktraining og skirenn øker.

Treningen inneholder bl.a. stafetter, organisert og fri lek, teknikk, hurtighet og spenst, hodelyktturer. På høsten kan vi variere ved å trekke inn i hall. Vi kjører ikke intervall i form av minutt-serier, men barna får kondisjonstrening og øvd seg mot skirenn (for de som ønsker det) gjennom ovennevnte aktiviteter, lengre rundestafetter, langkjøring, skogsløp og klubbrenn.

Vi har en ambisjon om å øve like mye skøyting og klassisk stil.

Vi har primært ungdomstrenere som er fortsatt eller tidligere aktive, men oppmenn og noen foreldre er ofte med på trening, spesielt om vi kjører langtur.

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 & Kajakk. 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 & Kajakk 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 på barmarkstrening (rulleski og løp) om høsten.
- Drikkeflaske kan være lurt! :)
- Vi anbefaler (kun) ett par ski og staver til hver stilart; skøyting og klassisk.
- Riktig stavlengde er viktig for å øve inn riktig teknikk og skiglede. Kombistøvler kan brukes til begge stilarter.
- Se ellers [Beskrivelse av utstyr](#)
- Vi oppfordrer til å kjøpe brukt. Meld deg inn i Facebook gruppen «Jardar Bruktsalg»
- Rulleski (jr. skate) kan lånes av klubben.

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
- Vintertur med overnatting
- Tour De Bærum 6-8.februar