

Langrenn for årsgruppen 13-14 år (2013 og 2012)

Gruppe 13-14 år er et treningssamarbeid mellom Jardar, Jutul, BSK og Holmen og kaller seg for Team Vestmarksetra Junior.

Sesongen 2025-2026

Fast treningstid er MANDAG og ONSDAG kl 18.30 - 20.00.

Det er også mulighet å være med på friidrettstrening (sammen med 15/16) og/eller langturer på søndager (samarbeid med skiklubber i Asker).

Påmelding

Påmelding via Spond.

Ordinær spondgruppe (treninger mandag og onsdag): gruppekode UDYLT

Friidrett for 13-16 år (treninger søndag): gruppekode GDND0

Langturer 13-14 – skiklubber i Asker (langturer søndag morgen): gruppekode EBZCD

Kontaktpersoner

Lagledere for gruppen er

Thomas Bjørseth Nilsen thomnils@online.no

Lena Prokosch lenaprokosch@gmail.com

Foreldredeltakelse

Tour De Bærum er et renn som Jardar Langrenn arrangerer første helgen i februar Hvert år sammen med Haslum og Jutul. Det er obligatorisk dognad 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 😊

I tillegg til Tour de Bærum er vi avhengig av foreldrehjelp i forbindelse med samlinger / avslutninger og evt sosiale initiativ gjennom sesongen.

Kommunikasjon og informasjon

Informasjon og innkalling til treninger og andre arrangement som gjelder gruppen deles i Spond. Se gruppekode over.

Bilder og meldinger om sosiale arrangementer legges som regel ut på Facebook-gruppen BSK/Jardar/Jutul/Holmen Langrenn 13-14 år

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

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.

Utstyr

- Det er obligatorisk med refleksvest på barmarkstrening (rulleski og løp) om høsten.
- Drikkeflaske kan være lurt! :)
- 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

- **Dugnadsarbeid**
Se pliktig dugnadsdeltakelse ifm Tour de Bærum over.
- **Samlinger**
Det legges opp til 3 fellessamlinger gjennom sesongen (arrangert i regi av foreldrene): Nærsamling i september, snøsamling i november og Ungdomsbirken i mars. Utover dette oppfordres foreldre å ta initiativ for mindre sosiale arrangementer for å øke samhørigheten i gruppen.
- **Renn**
Det vil legges ut informasjon om anbefalte renn gjennom sesongen. Disse vil som regel også legges ut som arrangementer i Spond slik at man kan se hvem av utøverne som deltar. Den enkelte utøver må selv sørge for å melde seg på respektive renn.
- **Skilisens**
Fra og med fylte 13 år må utøvere ha egen skilisens for deltakelse i skirenn. Skilisenen dekker skader i forbindelse med konkurranse trening og egentrening. Skilisens betales via minidrett.no og kan kjøpes fom. 1. oktober for påfølgende vintersesong.