



Velkommen til Kjelsås Langrenn

Kjelsås Langrenn er en av byens største klubber, og vi skal ha et tilbud til alle. Langrennsgruppa hører hjemme på Langsetløkka med egen Varmestue, tilgang til utendørs treningsapparater og lysløyper.

En viktig side ved Langrennsgruppas tilbud til barna er å legge til rette for en trygg sosial ramme i tillegg til det rent sportslige. Avhengig av alder vil det være tilbud som

- ***Familiesamling på snø***
- ***Aktivitetsuke i skoleferien, Multisportuka***
- ***Treningssamlinger***

Kjelsås Langrenn skal alltid søke å gjøre sitt beste for å etterleve Kjelsås idrettslags visjon om at barn skal få anledning til å holde på med flere idretter samtidig.

Kjelsås idrettslag skal gjøre Kjelsås/Grefsen til enda bedre sted å bo!

Kjelsåstrappa

Kjelsås Langrenn har utviklet egne retningslinjer for hvordan vi mener de grunnleggende prinsipper for treningen skal legges opp. Tanken bak er et sett med felles retningslinjer som er faglig godt fundert og tilpasset de enkelte aldersgrupper, men hele veien er det slik at det er de samme prinsippene som gjelder for alle aldersgrupper.

Generelt for barne- og ungdomstrinnene

Overordnet målsetting:

- Skape en varig trenings- og skiglede gjennom mestringsorientert trening.
- Gjennomføring av trening som muliggjør en fremtidig konkurranseaktivitet.

Sentrale utviklingsområder:

- Skiferdighet
- Aerob utholdenhet (utvikle kondisjonen)
- Sosiale ferdigheter

Utviklingsområdene skal utvikles gjennom variert og lekbetont aktivitet som stiller krav til samarbeidsevne og kreativitet.

Noen viktige punkter for 6, 7 og 8 år

Fokusområder for skitreningen:

- Lik vektlegging av begge stilarter
- Teknikken bør i hovedsak utvikles gjennom lek på ski
- Oppfordre barna til å delta på karusellrenn og klubbmesterskap

Holdninger og adferd:

- Punktlighet
- Romslighet
- Inkluderende miljø

Kjelsås langrenn ønsker å bidra til å utvikle «hele» mennesker.



Slik gjør vi det i Kjelsås

Alle er velkommen, alle skal bli sett, og det skal være noe å lære for alle.

- *Vi utvikler helhetlige og selvstendige langrennsløpere.*
- *Vi representerer Kjelsås og deler erfaringer og kunnskap med andre i klubben.*
- *Vi smiler, gir positive tilbakemeldinger og har respekt for andre. Vi viser hensyn og er høflige overfor andre.*
- *Vi er forbedringsorientert og har en felles langsiktig og kunnskapsbasert treningsfilosofi. (Kjelsåsstigen)*
- *Vi respekterer reglene.*

Planlagte treningstider i høst for de yngste gruppene, er det generet som følgende:

- Treningstider; 7-10 år trener 1 gang pr. uke på ettermiddagen i perioden mellom høstferien og påskeferien.
- Treningstider 10-14 år trener 2-3 ganger pr. uke økende etter aldersgruppe, primært ettermiddager.

Se hjemmesiden for informasjon om treningstider for de forskjellige aldersgrupper!

For mer informasjon, eller om du har spørsmål ta kontakt med;

E-post: leder.langrenn.kjelsaas@gmail.com
nestleder.langrenn.kjelsaas@gmail.com

Web langrenn: www.langrenn.kjelsaas.no

Kjelsås Idrettslag
Neptunveien 8 - 12
Postboks 13 Kjelsås
0411 Oslo

Telefon: 22 22 50 03
E-post: kontoret@kjelsaas.no
Web klubben: www.kjelsaas.no

Du finner også masse informasjon på våre hjemmesider.



MULTISPORTUKA



- alle er velkommen og alle skal bli sett i Kjelsås



- det er lov å bli god i Kjelsås



Milsluker'n
SPORT

TRIMTEX
— Custom sportswear —

BundeGruppen

data respons
CHALLENGE SOLUTIONS

SQUEEZY
SPORTS
NUTRITION

AKTIV BYGG A•S
VEDLIKEHOLD - OMBYGGING - REHABILITERING - INNREDNING - REP OG SERVICE

Dagens Brød
NÆRBAKST

DET NORSKE