



Velkommen til Mjøndalen IF-ski

Her er litt informasjon om skigruppa:

Innmelding: Alle må melde seg inn via **mif.no** og krysse av for ski. De som melder seg inn, betaler en kontingent til MIF og en treningsavgift til skigruppa, dette kommer på to forskjellige fakturaer. Hvis det er flere som er medlem lønner det seg med familiekontingent i MIF. Alle som skal gå skirenn må også registrere seg i **minidrett.nif.no**, det er da viktig at det er barnet som registreres.

Treninger: Det er tilbud om trening for rekrutter (7-12 år) 2 ganger per uke. Møt opp når du kan. Det lages en treningsplan for hver måned. Rekruttene trener stort sett fra august og frem til påske.

Informasjon: Skigruppa har egen Facebookgruppe, dette er en lukket gruppe. Ta kontakt med noen andre foreldre eller trenerne for å bli medlem av gruppa. Det meste av informasjon blir publisert her. Gruppen kan også brukes av alle til spørsmål, kjøp/salg osv. Vi har også egen hjemmeside med mye info: mif.ski.no.

Utstyr: Til å begynne med holder det fint med 1 par ski og staver. Når det står skøyting på programmet bør det ikke være festesmurning under skiene. Spør andre foreldre og trenere om råd i forhold til utstyr, hvis det er noe du lurer på

Ønsker du hjelp til å smøre skiene, spør andre foreldre eller trenere. Vi deler tips og råd med hverandre.

Ski, støvler og staver kan fint kjøpes brukt. Det finnes masse på finn.no, i tillegg til at det blir lagt ut utstyr til salg på vår Facebookgruppe.

Vi har avtale om rabatterte priser på Sportspro, Orkidehøgda 2, 3050 Mjøndalen (ta kontakt med en av foreldrene som formidler kontakt) og på Bjørn Myhre Sport i Krokstadelva, der du sier at du er medlem av MIF-ski. Det arrangeres egne klubbkvelder, som regel på høsten.

Skigruppa har rulleski som lånes ut på barmarkstreninger.

Skirenn: Det er gøy å være med på skirenn. Skirennene i Buskerud finnes på terminlista; www.skiforbundet.no/buskerud/langrenn/terminliste/ Påmelding gjøres stort sett via Min idrett. MIF betaler for deltakelse på renn som står på terminlista. Det arrangeres renn i to stilarter, klassisk (ikke lov å skøyte) og fristil (det er valgfritt om det benyttes skøyting eller klassiskteknikk). Alle som går i 13-årsklassen eller eldre må kjøpe egen lisens. Det finnes et eget skriv på mif.ski.no om tips for forberedelser til skirenn. Hvis du er påmeldt og blir syk, må du gi beskjed til trener eller kasserer.

Eikerkarusellen arrangeres forskjellige steder i Eiker ca. 5 tirsdager i løpet av vinteren. Dette er en fin måte å prøve seg på skirenn for de som har lyst til det. Alle rekrutter som har vært med tre ganger eller mer får premie. Dette rennet betaler den enkelte selv, påmelding ved oppmøte. Datoer og steder publiserer på mif.ski.no.

Klubbtøy: Det er kun mulig å bestille klubbteøy hver høst. Ved å bruke Facebookgruppa er det muligens noen som har noe liggende som kan selges eller lånes, men det går fint å bruke det du har av annet treningstøy. Gjør dere noen erfaringer om hva og hvor mye det lønner seg å ha på seg. Kle deg etter været, men husk at du skal være i aktivitet. Ta med varmt tøy til å ta på etter trening.

Dugnad: Alt arbeid i skigruppa driftes på dugnad, bortsett fra trenerne som får et lite honorar. Vi drifter MIF-hytta som er åpen hver søndag fra det blir snø og ca. frem til påske. Vi arrangerer onsdagsrenn for alle barn 5 kvelder, Mjøndalsrennet, Klubbmesterskap og Eikermesterskap. Alle må bidra her.

Sosialt: Vi er sammen på treninger, skirenn og samlinger. Vi har en årlig treningssamling for alle i midten av november. Noen torsdager blir det også servert kveldsmat på MIF-hytta.

Vi gleder oss til å bli bedre kjent med dere. Ski er en flott aktivitet for hele familien.

Oppdatert kontaktinformasjon om styret og trenere finner dere på mif.ski.no

Hilsen

Styret i Mjøndalen IF-ski