

## Skiskydning

Skiskydning er en ski-disciplin som i de seneste par år er blevet mere og mere populær at dyrke i Danmark. Og det har aldrig været lettere at komme i gang end nu! I KS har du nemlig mulighed for at træne skiskydning fast hver uge via vores gode samarbejde med klubben BallerupBiatlon (BB). Hos BB har du mulighed for at deltage i flere ugentlige skiskydnings-relaterede træninger. Her har du også mulighed for i starten at låne en skiskydnings-riffel under træningen. Sammen råder vi også over en række skiskytte luftrifler, som vi bruger på vores nye skydebane, der ligger på Københavns Gokartbane. Vi deltager også i en del løb og aktiviteter primært i Sydsverige. Men også de baltiske lande er begyndt at lokke med nye tiltag.

Langt størstedelen af træningen med BB foregår som kombinationen af løb og skydning. Om vinteren står 2 af klubbens Thoraxtrainere i BB's klubhus. Hver den første mandag i måneden fra kl. 18.00 afholdes der en åben intro-træning, inklusiv sikkerheds-instruktion. Tilmelding på forhånd kræves.

## Bliv medlem af Københavns Skiklub

I Københavns skiklub har vi tre forskellige medlemstyper: juniorer, seniorer og familier. Alle KS medlemmer (også børn) skal have en personlig profil, som man bruger, når man skal tilmelde sig træning, konkurrencer og ture.

### Medlemskaber

Junior (0-24 år) koster 330 kr./år

Senior (25år - ) koster 580 kr./år

Familiemedlemskab koster 870 kr./år

Familier kan bestå af 1-2 seniorer plus alle børn / juniorer indtil det fyldte 24. år – alle på samme postadresse.

Læs meget mere på: [www.ks-ski.dk](http://www.ks-ski.dk)

Eller skriv til Iben på epost: [ibenaagaardchristensen@hotmail.com](mailto:ibenaagaardchristensen@hotmail.com)



## Velkommen til Københavns Skiklub

Københavns Skiklub er den skiklub i Danmark som tilbyder det største og mest varierede træningstilbud. KS er med omkring 2000 medlemmer en af Danmarks største skiklubber for både eliteløbere og motionister i alle aldre. Klubben har aktiviteter og ture inden for alle skidisipliner: alpint, langrend, rulleski, skiskydning, freestyle og snowboard.

I Københavns Skiklub er der træningstilbud lige for begynderen til landets allerbedste. Faktisk er Københavns Skiklub udpeget af Danmarks Skiforbund som den nationalt ansvarlige for de danske kraftcentre for både langrend, skiskydning og freestyle.

## Alpinture

KS arrangerer mange ture til bl.a. Norge og Østrig i vinterhalvåret. Der er både forlængede weekender og ugeture, alle med skiskole / træning af KS' dygtige trænerstab. Der er ture for alle aldre.

## Langrendsture

KS har mange deltagere på de store langrendsløb som fx Vasaløbet, Birkebeinerløbet, Marcialonga i Schweiz etc. Derudover der er træningsture i forlængede weekender og hele uger, primært til langrendssteder i Sverige og Norge, både for voksne og børn/unge.



### **Rulleskitræning hver tirsdag og lørdag**

Om tirsdagen træner vi i Dyrehaven, i sommerhalvåret fra P-pladsen ved Slettehus, ved indgangen til Dyrehaven ved Svenskevej og i vinterhalvåret fra P-pladsen ved Hotel Fortunen, på Ermelundsvej. Om lørdagen trænes samme sted som børnetræningen, enten på Værløse Flyveplads eller Fælledparken.

### **Rulleski/ Langrend for børn & unge**

Københavns skiklub har en gruppe børn og unge som træner langrend/rulleski hele året. Gruppen består af børn og unge fra 3 år til 18 år. Der trænes fast lørdag og tirsdag. Lørdag fra Værløse flyveplads eller Nordic Sport, tirsdag i Dyrehaven.

Træningen består af teknisk træning på rulleski og masser af lege for at støtte børnenes balance, da dette er meget vigtigt for at opbygge gode færdigheder på ski. Der er flere fælles skiture for gruppen, i forlængede weekender henover vinterhalvåret.

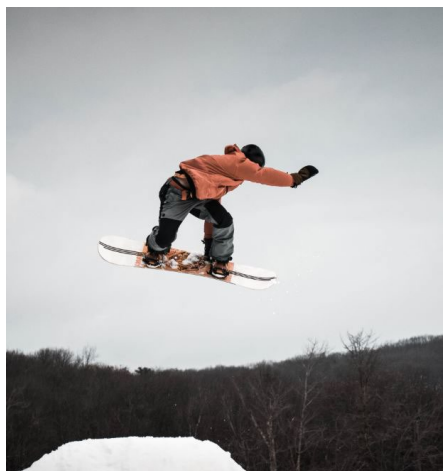
### **Freestyle Snowboard og Ski**

I KS har vi i løbet af de sidste år arbejdet målrettet med at få flere freestyle tilbud for ski og snowboard og herunder at have en fast træningsdag hver uge. I KS har vi valgt at freestyle snowboard og skiere træner sammen.

Vi tilbyder freestyle træning på flere vores ture. Uge 3 weekend turen nordpå er fx en super mulighed for at starte op.

I uge 7 har vi også freestyle ture, og hvert år arrangeres tur til DM i freestyle og sommercamp, hvor der tilbydes træning.

For elite udøvere samarbejder vi med Dansk Freestyle og Freeride Center (DFC) om træning og mulighed for på sigt at deltage i internationale konkurrencer sammen med unge fra de andre klubber.



### **Thorax og Thorax-Core-Cirkel-træning i DSR**

KS har et samarbejde med Danske Studenters Roklub om træning i deres lokaler ved Svanemølle havn. Vi har vores eget lokale i DSR med 9 skiergometre, også kendt som Thoraxtrænere, hvor man kan træne når det passer en. KS tilbyder hver onsdag holdtræning i hhv. Thoraxtræning på thoraxmaskinerne, og hver mandag Thorax-Core-Cirkeltræning, som er fællestæning i vintersæsonen. Det er fremragende træning op til fx store løb som Vasaloppet etc.

Alle der vil træne i DSR skal være medlem af KS, og være tilmeldt DSR som koster 600 kr./400kr. for hele året oveni det almindelige KS kontingent.

### **JGTS**

JegGårTilSki/JGTS er et træningstilbud for de 3 –13-årige KS børn i alle niveauer.

JGTS blev etableret som en del af KS's målsætning for at give børn og unge en alsidig bevægelseserfaring gennem forskellige aktiviteter med fokus på balance, styrke, koordination, samarbejde, kammeratskab, glæde, leg, og udfordring af fysiske og mentale grænser.

Eksempler på JGTS aktiviteter:

- Skitræning på Copenhill
- Roning/Havkajak/Kajakpolo
- Mountainbike og In-liner
- Svinetræning/barmarkstræning
- Klatring og Adventureløb
- Trampolin- og skirelateret funktionel træning

Vi arbejder på kontinuerligt at udvikle konceptet og samarbejder med Skiklubben Hareskoven og fremadrettet andre danske skiklubber både omkring træningen i Danmark og omkring træningsture op til mesterskaber og andre konkurrencer. Løbende info slås op i JGTS FaceBook gruppen.



### **Langrendsløjper i skovene omkring København**

Klubben præparerer med vores egne snescootere et net af løjper i Gribskov, Dyrehaven og Jonstrup Vang i tilfælde af tilstrækkelige snemængder.