



Februar:

Lørdag 06: Ingen træning, DM Ski, Uge 5 turen

Uge 7: Bruksvallarna langrendstur, mere info på www.ks-ski.dk

Lørdag 13: Ingen træning, vinterferie.

Lørdag 20: Ingen træning, vinterferie.

Lørdag 27: Rulleski-træning kl. 9.30 (Nordic Sport) skøjt

Lørdag 28: Rulleski-træning kl. 9.30 (Nordic Sport) Klassisk stil

Marts:

Lørdag 07: Rulleski-træning kl. 9.30 (Nordic Sport) Klassisk stil, mulighed for nybegyndere kan prøve rulleski. Skriv en mail hvis du vil prøve.

Lørdag 14: Rulleski-træning kl. 9.30 (Nordic Sport) Klassisk stil

Lørdag 21: Rulleski-træning kl. 9.30 (Nordic Sport) Skøjt

Torsdag- søndag 19-21: Børne & ungdoms skitur, Nordsæterturen, Norge

Lørdag 27: Rulleski-træning kl. 9.30 (Nordic Sport) Klassisk stil

April:

Lørdag 03: Ingen træning, Påske

Lørdag 10: Rulleski-træning kl. 9.30, Værløse flyveplads, Klassisk stil

Lørdag 17: Rulleski-træning kl. 9.30, Værløse flyveplads, skøjt

Lørdag 24: Rulleski-træning kl. 9.30, Værløse flyveplads, Klassisk stil

Maj:

Lørdag 01: Rulleski-træning kl. 9.30, Værløse flyveplads, klassisk stil, mulighed for nybegyndere kan prøve rulleski. Skriv en mail hvis du vil prøve.

Hvalsø Rulleskiløb. Mere info følger

Lørdag 08: Rulleski-træning kl. 9.30, Værløse flyveplads, skøjt

Lørdag 15: Rulleski-træning kl. 9.30, Værløse flyveplads, klassisk stil

Lørdag 22: Rulleski-træning kl. 9.30, Værløse flyveplads, klassisk stil

Lørdag 29: Rulleski-træning kl. 9.30, Værløse flyveplads, klassisk stil

Juni:

Ganløse-Stafet (Is-lagkage-stafetten) info følger

Søndag: DM rulleski kort. Mere info følger

Lørdag 05: Rulleski-træning kl. 9.30, skøjt

Lørdag 12: Rulleski-træning kl. 9.30, klassisk stil

Lørdag 19: Rulleski-træning kl. 9.30, klassisk stil

30-01: Urban rulleski Camp. Mere info følger



Københavns Skiklub børne- og ungdoms langrend/rulleski

Årshjul 2020/2021

Info om Københavns skiclubs børne- og ungdomstræning:

Træningen foregår på rulleski og langrendsski når forholdene er til det. Der er ansat træner til at varetage træningen. Det er gratis at deltage, man skal dog være medlem af Københavns skiklub. I løbet af året vil der blive arrangeret ture til både Sverige og Norge, ligeledes stiller vi op til DM både på sne og rulleski.

Lørdagstræningen er fra kl. 09:30 – 11:00.

Der er hold fra 6 til 18 år, normalt vil træningen være delt op i 3 trænings hold.

Træningssteder:

Nordic Sport

Østerfælled Torv 41, 2100 København

Eller ved Værløse flyveplads, Sandet 77, 3500 Værløse

Evt. aflysninger eller flytning af træningen vil blive informeret gennem Facebook gruppen

Udstyr kan lånes/ lejes, mere info på Københavns skiclubs hjemmeside.

Nordic Sport, har rulleski-udstyr man kan låne om lørdagen.

Ved lån af rulleski udstyr, send en mail til Martin: mabrchr@hotmail.com

Ved lån af langrendsudstyr, bestil via KS hjemmesiden eller send en mail til: KS.udlejning@gmail.com



Hver tirsdag er der træning for øvede unge i alderen 12-18 år i Dyrehaven, se mere info her: <https://www.ks-ski.dk>

Ansvarlig træner er: kaareroenhede1@gmail.com, mobil 22636604
Skriv hvis du har spørgsmål

Følg med i træningen og evt. ændringer på denne Facebook gruppe:
[Københavns Skiklub Langrend & rulleski for børn og unge](#)

Vel mødt
Københavns skiklub, Team børn & unge langrend

Program:

Juli-august:

Lørdag 04, 11, 18, 25 juli og 01, 08 august: KS sommerrul, Se facebook

August:

Lørdag 15: Rulleski- træning kl.9:30, Flyvepladsen, klassisk stil
Camp 21-23, rulleskicamp, info følger
Lørdag 29. Alliansloppet i Trollhättan, Sverige. Muligvis aflyst på grund Covid
19. Ellers Rulleski-træning, flyvepladsen, Klassisk stil

September:

Lørdag 05: Rulleski-træning kl. 9.30, Værløse flyveplads. klassisk stil, mulighed for at nybegyndere kan prøve rulleski. Skriv en mail hvis du vil prøve.
Søndag 12: DM lang rulleski. Se mere her: <http://www.holteski.dk>
Lørdag 19: Rulleski-træning kl. 9.30, Værløse flyveplads, Skøjt
Lørdag 26: DM kort Rulleski, Værløse flyveplads, mere info følger



Oktober:

Søndag 04: E-løb, alle møde op og hjælper
Søndag 10: Rulleski-træning kl. 9.30, Værløse flyveplads,
Lørdag 11: Ingen træning, efterårsferie.
Lørdag 17: Ingen træning, efterårsferie.
Lørdag 24: Rulleski-træning kl. 9.30 (Nordic Sport), skøjt
Lørdag 31: Rulleski-træning kl. 9.30 (Nordic Sport), klassisk stil

November:

Lørdag 07: Rulleski-træning kl. 9.30 (Nordic Sport) Klassisk stil, mulighed for nybegyndere kan prøve rulleski. Skriv en mail hvis du vil prøve.
Lørdag 14: Rulleski-træning kl. 9.30 (Nordic Sport) skøjt
Lørdag 21: tur til Skidomen i Gøteborg, mere info kommer
Lørdag 28: Rulleski-træning kl. 9.30 (Nordic Sport) Klassisk stil

December:

Torsdag 03-06: Uge 49 turen til Skeikampen, info her: www.ks-ski.dk
Lørdag 12: Rulleski-træning kl. 9.30 (Nordic Sport). Klassisk stil
Lørdag 19: Julehygge

Januar:

Lørdag 02: Rulleski-træning kl. 9.30 (Nordic Sport). Mulighed for nybegynder kan prøve rulleski. Skriv en mail hvis du vil prøve. Klassisk stil
Lørdag 09: Rulleski-træning kl. 9.30 (Nordic Sport). Klassisk stil
Lørdag 16: Rulleski-træning kl. 9.30 (Nordic Sport) Skøjt
Lørdag 30: Ingen træning, DM Ski, info her: <http://www.dmlangrend.dk/>