

Tips til deg som er ny på skirenn

Ranheim skiklubb, 01.2020

Møt i god tid

Kom gjerne til rennet i god tid. Ankomst minst 60 minutter før start anbefales. Da får dere tid til å bli kjent med området, smøring av ski og oppvarming.

Smøretips

Hør gjerne med de mer erfarne foreldrene i klubben hva de tror kan fungere på dagens føre. Trenger du hjelp med smurningen, er det bare å spørre. Vi vil forsøke få til et nybegynnerkurs i smurning i januar.

Felles oppvarming

Det beste er hvis trenere/foreldre i forkant har avtalt felles oppvarming for de ulike gruppene. Ved å gå gjennom løypa sammen, fjerner man usikkerhet, og kan snakke om utfordringer med løypa, etc.

Uthenting av startnummer

Gutter 10 er den først startende klassen. Derfor er det en fordel om en forelder i denne klassen (eller andre i 8-10 gruppen) plukker opp plastpose med startnummer for alle klubbens utøvere. Denne posen ligger klar til henting i sekretariatet for skirenn, og tas med til et egnet sted på samlingsplass, hvor klubben kan samles.

Beachflagget vårt

Hvis en av foreldrene i 8-10 kan ta med klubbens beachflagg, er det også en fordel (det er 8-10 oppmannens oppgave å sørge for at beachflagget blir tatt med). Dette gjør det lettere å se hvor Ranheims løpere er samlet.