

# **SKISKOLE OG AKTIVITETER PÅ HØVRINGEN - VINTER 2025**

## **SKISKOLE A: Søndag eftermiddag og mandag - samt efter aftale!**

Grundlæggende skiskole i langrendsteknik for begyndere og let øvede. Vi arbejder med balance, bremse- og svingteknik samt grundlæggende diagonalgangsteknik i hold på max. 4 deltagere. Børn må være fyldt 12 år. Pris pr. lektion á 50 minutter: NOK 600,- (Udgiften deles ligeligt mellem deltagerne på holdet)

## **SKISKOLE B: Mandag og tirsdag – samt efter aftale!**

Kursus for de mere erfarne skiløbere, hvor der arbejdes med at forbedre og optimere den enkelte deltagers diagonalgangsteknik. Vi træner fraspark, balance- og tyngdeoverføring samt korrekt brug af stavene. Målet er at man igennem en forbedret langrendsteknik bruger færre kræfter og opnår større skiglæde. Deltagerne har mulighed for at få personlig rådgivning i valg af skiudstyr samt tips om skismøring. Hold på max. 4 deltagere. Pris pr. lektion á 50 minutter: NOK 600,- (Udgiften deles ligeligt mellem deltagerne på holdet)

## **SKISKOLE FOR BØRN: Tirsdag – samt efter aftale!**

Skiskole og skilege for børn fra 6 til 12 år, hvor vi igennem lege og øvelser opøver balance og træner grundlæggende skifærdigheder på børnenes præmisser. Hold på max. 5 børn. Pris pr. lektion á 50 minutter: NOK 600,- (Udgiften deles ligeligt mellem deltagerne på holdet)

## **TILMELDING TIL SKISKOLE:**

Send i god tid en mail med dit ønske om skiskole. Med udgangspunkt i tilmeldingerne sammensætter vi hold og tidspunkter, som tilgodeser flest muligt. I uge 7 vil vi først lørdag eftermiddag ved 17-tiden kunne oplyse de endelige tider for undervisningen. Husk at oplyse dit mobilnummer ved bestilling af skiskole, så vi kan kontakte dig. Tilmelding foretages i skibutikken eller pr. e-mail: [kontakt@skisenter.com](mailto:kontakt@skisenter.com)

## **SNEHULEGRAVNING: Onsdag, uge 7: Kl. 10 – 12**

Snehulegravning for børn og unge i nærområdet ved Høvringen. Vi instruerer i, hvordan man laver en lille snehule/nødbivuak. Herefter prøver man at grave sin egen snehule. Vi afslutter formiddagen med at grille pølser over bål. Husk varmt tøj og ekstra vanter samt evt. drikke. Vi mødes kl. 10 i skibutikken, og børn under 10 år må ledsages af en voksen. Tilmelding senest tirsdag kl. 17:30 i Rondane Skisenter eller pr. mail: [kontakt@skisenter.com](mailto:kontakt@skisenter.com). Pris pr. barn/ung: NOK 150,-

## **FJELDTUR PÅ EGEN HÅND MED BUSAFHENTNING PÅ MYSUSETER: Hver torsdag fra uge 7 til uge 10**

Gå en flot fjeldtur på egen hånd gennem Rondane nationalpark sydover til Mysusetter mod solen. Følg Troll-løypen fra Høvringen via Smuksjøseter og Peer Gynt hytten til Mysusetter, som er en skitur på ca. 20 km, der tager 4-5 timer i moderat tempo. Gå evt. via Glitterdalen, som forlænger turen til 28 km ca. 6 timers. Bus med plads til 48 personer kører kl. 17:00 fra Mysusetter Butikk og Kafè. Billet til bussen købes i Rondane Skisenter fra mandag kl. 10 til onsdag kl. 17:30. Billetsalget kan slutte tidligere, hvis bussen bliver fyldt op. Pris, voksen: NOK 200,- Barn u/12 år: NOK 100,-