



SKISKOLE OG AKTIVITETER PÅ HØVRINGEN - VINTER 2019

Skiskole A: Søndag 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 400,- (Udgiften deles ligeligt mellem deltagerne på holdet)

Skiskole B: Tirsdag og onsdag – samt efter aftale!

Kursus for den mere erfarne skiløber, 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 ved hjælp af en bedre langrendsteknik bruger færre kræfter, når man går på ski. 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 400,- (Udgiften deles ligeligt mellem deltagerne på holdet)

Skiskole for børn: Tirsdag og onsdag – samt efter aftale!

Skiskole og skilege for børn fra 5- til 11 år, hvor vi igennem lege og øvelser opøver balance og træner grundlæggende skifærdigheder på børnenes præmisser. Hold på max. 5 deltagere. Pris pr. lektion á 50 minutter: NOK 400,- (Udgiften deles ligeligt mellem deltagerne på holdet)

Tilmelding til skiskole:

Send i god tid en mail med tilmelding og ønske om skiskole. Vi prøver så vidt muligt at sammensætte hold og tidspunkter for undervisningen, 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 til følgende e-mail: kontakt@skisenter.com

Skitur med turlleder. Tirsdage kl. 10 på følgende dato'er: 19/2 + 26/2 + 5/3 + 12/3

Fjeldtur med turlleder på 5-6 timer i opkørte skiløpper med start- og afslutning ved Rondane Skisenter på Høvringen. Vi går i et moderat tempo med hyppige pauser. Turen kræver at deltagerne besidder grundlæggende langrendsteknik og er i fysisk form til en skitur på ca. 20 km i højfjeldet. Naturoplevelse, socialt samvær samt at følges med erfaren turlleder er nøgleordene for turen.

Sværhedsgrad: Middel. Husk at medbringe madpakke, varm drikke samt ekstra tøj.

Tilmelding senest mandag kl. 17:30 i butikken på Rondane Skisenter eller pr. sms: +45 23 60 62 84

Det er gratis at deltage og turen gennemføres ved minimum 6 deltagere

Fjeldtur på egen hånd med busafhentning på Mysusetter: Onsdag eller fredag, fra uge 7 til uge 11

Gå en flot fjeldtur på egen hånd gennem nationalparken til Mysusetter mod solen. Følg Troll-løjpen fra Høvringen via Smuksjøseter og Peer Gynt til Mysusetter, som er en skitur på ca. 20 km. Gå evt. igennem Glitterdalen og forlæng turen med 10 km.

Afhentning med bus arrangeres onsdag eller fredag fra uge 7 til uge 11, hvor vejret bestemmer ugedagen.

Bussen afgår kl. 17 fra butikken på Mysusetter. Billet til bussen købes i receptionen på hotellet eller i butikken på Rondane Skisenter senest kl. 10 om formiddagen. Pris pr. person: NOK 125,-

Snehulegravning: Torsdag i uge 7 og uge 8

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 butikken på Rondane Skisenter og børn under 10 år må ledsages af en voksen. Tilmelding senest onsdag kl. 17:30 i butikken på Rondane Skisenter eller pr. sms: +45 23 60 62 84. Pris pr. barn/ung: NOK 100,-