

HAR DU LYST Til å Gå På SKØYTER?



Aktiv Skøyteklubb har i mange år arrangert skøyteskole for barn og voksne - i tillegg til våre lengdeløps- og kortbanetreninger for barn og ungdom.

Skøyteskole for barn

I 2022/23-sesongen starter vi skøyteskole for barn i alderen fra ca. 5 til 12 år på Frogner stadion så snart isen kommer (visstnok 25. november). Det kreves ingen forhåndskunnskaper for å bli med på dette, og skøyter kan leies fra klubben hvis ønskelig. Se mer informasjon våre hjemmesider aktivsk.no, eller kontakt Emilie Njøs på: emilienjoes@gmail.com.



Treningsgruppe for 9-13 år

Har du gått litt på skøyter før? Vi har nå plass til flere barn på treningene som også er tilpasset ulikt erfaringsnivå. Hockey, bandy eller rulleskøyter - det spiller ingen rolle. Har du litt erfaring og lyst til å prøve, er du hjertelig velkommen til å bli med. Du kan låne skøyter til å begynne med, og etter hvert leie skøyter fra klubben.

Vi har et treningssamarbeid mellom Aktiv Skøyteklubb og Oslo Skøyteklubb med ca. 20 barn som trener flere dager i uka. Vi har dyktige trenere som ganske nylig avsluttet sine egne karrierer.

Vi trener inne i Sonja Henie Ishall tirsdag, torsdag og lørdag gjennom hele året, og ute på Frogner stadion i vintersesongen mandag og onsdag (fra ca 25. november 2022).

For mer informasjon ta kontakt med Arild Nebb Ervik på arild.nebb.ervik@outlook.com / Mob: 92 68 62 97



Treningsgruppe for ungdom

For ungdom/juniorer fra 12 år og oppover som er erfarne på skøyter, har vi også en gruppe med treninger på de samme dagene. Send gjerne en epost til aktivskoyter@gmail.com for mer informasjon.

Kortbanetilbud

I tillegg til lengdeløpstreninger, har vi et kortbanetilbud i Sonja Henie Ishall som foregår stort sett hele året, ikke bare i vintersesongen.

Sommertrening

Fra ca. mai og ut oktober har klubben egne barmarkstreninger der alle aldre er velkomne. Har du lyst til å være med i skøytemiljøet selv om isen utendørs har smeltet, synes vi at du bør være med på barmarkstreningene og bli bedre kjent med de andre barna og ungdommene.

Rulleskøyteskole

Vi har også et samarbeid med Oslo Speedskaters som arrangerer en rulleskøyteskole på Bergbanen ved Ullevål stadion på tirsdager fra mai og ut september. Følg med på Facebookgruppen til Oslo Speedskaters Junior: [Oslo Speedskaters junior](#) eller til voksne: [Oslo Speedskaters Inline skating](#)

Det er mulig å leie rulleskøyter fra Aktiv Skøyteklubb.



Trening for tidligere aktive

I år prøver vi å dra i gang trening en dag i uka for tidligere aktive løpere, først og fremst ungdommer og unge voksne som ikke lenger ønsker å satse. Dette blir en uhøytidelig treningskveld hvor målet er å treffe gamle venner og ha det gøy på isen. Sted: Frogner stadion. Ta kontakt med Emilie Njøs på: emilienjoes@gmail.com.

Skøyteskole for voksne

For voksne som har lyst til å begynne å gå på skøyter, har vi også et tilbud. Skøyteskolen for voksne arrangeres på høsten med en teorikveld og flere praksiskvelder på isen. Sted: Frogner stadion. Se mer informasjon på våre hjemmesider: aktivsk.no.

For veteraner (30+)

Det er et stort veteranmiljø i Oslo, og det er bare å møte opp på Frogner stadion når banen er åpen for lengdeløp. På søndager fra kl. 11 vil du som regel alltid finne veteraner å gå sammen med.

Det arrangeres forøvrig mosjonsløp over 10.000 meter hver mandag kveld og lørdag formiddag. Onsdagskveldene er det bedriftsidrettsløp over varierende distanser fra 500 meter til 10000 meter. I sommerhalvåret trener en gruppe veteraner barmark i Ekeberg-området.



Kontakt

Har du spørsmål om våre tilbud? Send gjerne en epost til. aktivskoyter@gmail.com