



# Oppland Skikrets SKISPRELLHENGER

---

## Praktisk info om hengeren

Skisprellhengeren kan kjøres med førerkort klasse BE.

Regnr. er RY5707, sjekk evt. Statens Vegvesen sin [tilhengerkalkulator](#) om din bil kan trekke hengeren.

## Bruksområde og ansvar

Hengeren kan lånes gratis av skiklubber tilknyttet skikretsen.

[KLIKK HER](#) for å sjekke om den er ledig!

Hente- og avleveringssted avtales med skiklubbutvikler Oda.

All bruk av hengeren skjer på eget ansvar. Leietaker er ansvarlig for evt. skader som påføres hengeren når den er utlånt. Evt. skader og/eller ødelagt/forsvunnet utstyr vil bli fakturert klubben i etterkant.

## Retningslinjer

- Hengeren leies kun ut til klubber tilknyttet Norges Skiforbund
- Framleie er ikke tillatt
- Tilhengeren lånes ikke ut til andre formål enn skiaktivitet
- Pass på at hengeren er låst når den ikke er i bruk
- All last i hengeren skal være forsvarlig sikret, alt utstyr settes tilbake på samme måte som det var plassert da det ble tatt ut
- Gi beskjed til skiklubbutvikleren dersom det er utstyr som mangler
- Gi beskjed til skiklubbutvikleren dersom utstyr blir ødelagt ved bruk.

## For booking eller spørsmål





Send en epost til [oppland.skikrets@skiforbundet.no](mailto:oppland.skikrets@skiforbundet.no)

## INNHold Sommer


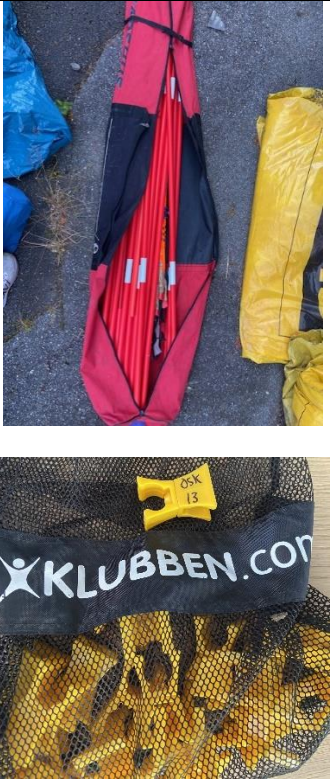
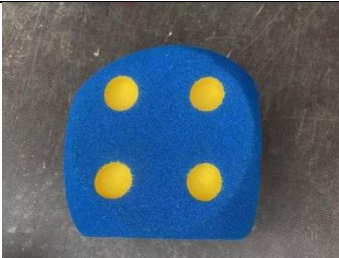
- 8 orgeltramp
- 2 store hopp
- 1 lite hopp
  
- 10 mønepanner
- 1 bildekk
  
- Lengde/hoppematte
- 2 Frekvensmatter
- Frisbeegolfkurv
  
- 8 balansebommer
- Bein til balansebommer (2 kasser)
- Balanseklusser (3 kasser)
  
- 27 bandykøller
- 3 bandyballer
- 2 bandymål
  
- 13 store kjegler med hull (til porter)
- 21 små kjegler (kinahatter)
  
- 29 veistikker til hinderset
- Gule klemmer (til porter)
  
- Diverse baller
- 7 store skumgummi terninger
- 4 frisbee (3 myke og 1 hard)
- 1 hoppetau
- 1 langt tau (50 meter)
- Erteposer
- Klesklyper
- 7 hylepiler
- Vester
- 7 flasker i bøtte
  
- 9 rokkeringer – små (lyseblå)
- 11 Rokkeringer medium (oransje)
- 5 rokkeringer – store (diverse farger)
- 3 hekker
  
- 6 tangramsett
- 21 kortstaur til å skru i asfalt (skruer i liten verktøykasse)

# Innhold med aktivitetsforslag





Mange av aktivitetsforslag er fra [Øktbank - aktiviteter på barmark](#)






<p><b>HOPP</b></p> <p>Aktivitet(er):</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Hopping både på rulleski og ski</li></ul>		<p>1 lite</p> <p>2 store</p>
<p><b>ORGELTRAMP</b></p> <p>Aktivitet(er):</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Ferdighetsløype på både rulleski og ski</li></ul>		<p>8 stk</p>
<p><b>BALANSEBOMMER MED BEIN</b></p> <p>Aktivitet(er):</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Balanseløype</li></ul>	 	<p>8 stk</p>






<p><b>BALANSEKLOSSER</b></p> <p>Aktivitet(er):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Balanse med klosser 1,2,3</li> <li>- Balanseløype</li> </ul>		
<p><b>MØNEPANNER</b></p> <p>Aktivitet(er):</p>		<p>10 stk</p>
<p><b>ROKKERINGER</b></p> <p>Aktivitet(er):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Rokkeringstafett</li> <li>- Snørrmonsteret</li> <li>- Ringbattle</li> </ul>		<p>25 stk</p>
<p><b>KJEGLER MED HULL</b></p> <p>Aktivitet(er):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Parsisten</li> <li>- Portalslålåm, skrus fast i bakken med stor skive og skrue.</li> <li>- Hente kjebler</li> <li>- Kjegletjuven</li> </ul>		<p>13 stk.</p>

<p><b>TANGRAM</b></p> <p>Aktivitet(er):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sette sammen figurer i lag</li> </ul>		<p>6 stk.</p>
<p><b>VEISTIKKER</b></p> <p>Aktivitet(er):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Fallende staur</li> <li>- Til å lage porter</li> <li>- Hinderløype</li> </ul>		
<p><b>TERNINGER</b></p> <p>Aktivitet(er):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Trille terning – opp/ned 30</li> <li>- Terningspyramide</li> <li>- Bingo (med bingoark)</li> <li>- Terningstafett</li> </ul>		<p>7 stk</p>








<p><b>FRISBEE + KURV</b></p> <p>Aktivitet(er):</p>	 	<p>4 stk (3 myke + 1 hard)</p> <p>1 kurv</p>
<p><b>TAU (50 meter)</b></p> <p>Aktivitet(er):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sanseløype</li> <li>- Spenst med hoppetau langs bakken</li> <li>- Skøytehopp</li> <li>- Taubane</li> </ul>		<p>1 stk</p>
<p><b>TAU</b></p> <p>Aktivitet(er):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Over og under langt tau</li> </ul>		<p>1 stk</p>

<p><b>LENGDE-/HOPPEMATTE</b></p> <p>Aktivitet(er):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Stille lengde</li> </ul>		<p>1 stk</p>
<p><b>FREKVENSMATTE</b></p> <p>Aktivitet(er):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Spenst</li> </ul>		<p>2 stk</p>
<p><b>HYLEPILER</b></p> <p>Aktivitet(er):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Kastøvelser</li> </ul>		<p>7 stk</p>
<p><b>VESTER</b></p> <p>Aktivitet(er):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Dele lag</li> <li>- Nappe hale</li> </ul>		
<p><b>KINAHATTER</b></p> <p>Aktivitet(er):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Snu hatter</li> <li>- Aktivitetsbingo</li> </ul>		

<p><b>KLESKLYPER</b></p> <p>Aktivitet(er):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Nappe hale</li> </ul>		
<p><b>ERTEPOSER</b></p> <p>Aktivitet(er):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Tre på rad</li> <li>- Nøttesamler</li> </ul>		
<p><b>HOPPETAU</b></p> <p>Aktivitet(er):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Hoppe med/uten rulleski</li> <li>- Hoppetau</li> </ul>		
<p><b>FLASKER OG BØTTE</b></p> <p>Aktivitet(er):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Bowling</li> <li>- Urgesrint</li> </ul>		<p>8 stk flasker</p> <p>1 stk bøtte</p>
<p><b>BLINK</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Kastøvelser</li> </ul>		<p>1 STK.</p>



<p><b>KORTE SLALOMSTAUR</b></p> <p>Aktivitet(er):</p> <p>-Slalom</p>		<p>21 stk.</p> <p>Skrus fast i asfalten med 1-2 skruer</p>
<p><b>IINNEBANDYKØLLER, BALLER OG MÅL</b></p> <p>Aktivitet(er):</p> <p>- Bandy med og uten rulleski/ski</p>		<p>27 stk. køller</p> <p>3 stk baller</p> <p>2 stk. mål</p>
<p><b>BALLER</b></p> <p>Aktivitet(er):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Titrekk</li> <li>- Dansk stikkball</li> <li>- Lære navn</li> <li>- Tunellballstafett</li> <li>- Bulldog</li> <li>- Touchball</li> <li>- Taxi, buss, t-bane</li> </ul>		

<p><b>HEKK</b>  Aktivitet(er):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Hekkespenst</li> <li>- Spensfirkanten</li> </ul>		<p>3 stk</p>
<p><b>DEKK</b>  Aktivitet(er):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Bruke til å øve på sving på rulleski</li> </ul>		
<p>Verktøy kasse</p>		<p>div. utstyr</p>