

# Akeskole – Lillehammer Olympiske Ake- og Bobbane

Er du mellom 10 og 16 år? Har du lyst til å prøve aking i den Olympiske Ake- og Bobbanen i Lillehammer?

Aking i banen i Lillehammer er det samme som den olympiske disiplinen aking. Når man starter med aking begynner man langt ned i banen med en kjelke for nybegynnere. Ettersom man får mer erfaring og mestrer teknikken vil man kunne starte lenger oppover i banen og få mer fart.

Akeforeningen har akeskoler på Lillehammer følgende helger i sesongen 14/15:

- 25. – 26. Oktober
- 1. – 2. november (Norgescup på søndagen)
- 6.-7. Desember
- 13.-14. Desember (Norgescup på søndagen)
- 27. – 29. desember (romjulstrening på morgenen)
- 14. – 15. Februar
- 24. – 26. februar

Akeskolene koster kr 600,- for en helg. Da er alle kostnader dekket. Første gang gjelder dette også som innmeldingsavgift i Akeforeningen i Oslo, noe som er nødvendig grunnet lisens. Påmelding skjer for en helg av gangen, og man binder seg ikke til å være med hver helg.

Vi drar fredag ettermiddag eller lørdag morgen, og blir til søndag formiddag. Treningsøkter i banen har vi lørdag og søndag.

Utstyr å ta med:  
Sengetøy/håndkle  
Varme klær  
Slalomhjelmer med briller  
Leggskinn  
Klær til å ake i

Til å begynne med aker man i vanlig klær, for eksempel det man ville stått på ski med. Vi anbefaler å bruke klær man ikke er så redd for. Hvis man treffer en vegg, kan det skrape opp klærne.

For mer informasjon kontakt:  
Lina Harnes  
Mobil: 465 08 308  
Mail: [lina.harnes@gmail.com](mailto:lina.harnes@gmail.com)

Med sportslig hilsen  
Akeforeningen i Oslo