



Langrennstrening



IL Hei Skigruppe



IL Hei starter en ny sesong med langrennstrening for barn fra 8-12 år.

Sted: Brattås barneskole, gymsalen
Tid: Mandag 5. September 2016 kl. 18.15 - 19.45

Treningene vil bli avviklet **hver mandag på ovennevnte sted og tid** frem til og med 28.11.2016. Det blir både løpetrening ute og trening/lek inne i gymsalen.

NB! Første del av treninga er alltid ute uansett vær. Husk det er viktig å ha klær (treningstøy) og fottøy (innesko og utesko) som passer til ovennevnte treningsaktiviteter, da blir det morsommere å trene! Tykk jakke og lekedress er ikke egnet. Vi er alltid i aktivitet og holder varmen. Men skiftetøy er lurt. Husk også refleksvest!

For tiden har vi for lite trener-ressurser til å sette i gang rulleskitreningen vi har hatt på onsdager. Er det noen foreldre som kan bidra her og/eller på mandagstreningene så ville det vært topp.

Etter juleferien vil vi forsøke å avvikle skitreningene på snø i lysløypa på Heistad. Der vi også forsøker å legge en liten runde med kunstsno så fort forholdene tillater det. I tillegg vil vi arrangere vår populære skikarusell på tirsdager (snøforbehold).

Vi vil for øvrig avvikle dugnader i Hei-løypa i løpet av høsten for å holde denne i stand. Vi håper så mange som mulig vil bidra her for at vi skal få fine skiforhold på Heistad til vinteren. Info om tidspunkt for dette kommer senere.

Ta med deg noen venner og kom på skitrening. Langrenn er gøy!

Kontaktpersoner for langrennstreningene:

John Inge Myrvang 35511235 / 90783274 - Thore Kornmo 35550554 / 92250149/thore.kornmo@sf-nett.no
Nedenfor følger en svarslipp som vi ber alle **nye** ta med seg ved første fremmøte

----- klipp -----

Navn på deltager: -----

Fødselsår: _____ Adresse m/postnr: -----

Tlf: _____ Mail-adresse: -----

Tlf: _____ Mail-adresse: -----