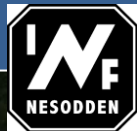


NESODDEN IF SKIGRUPPA



Skigruppa inviterer til nærsamling på Berger idrettspark søndag 2. september

Oppmøte

Oppmøte senest kl. 10.15 på Berger stadion. Vi starter med velkomsthilsen, presentasjon av dagens program og felles oppvarming. Dagen avsluttes kl. 16.00.

Treningsøktene

Det blir felles oppvarming. Deretter følger utøverne opplegget for sine treningsgrupper. Det blir barmarks-trening, rulleskitrening (gjelder de som er f.2002 eller tidligere) og innendørs trening. Dagen avsluttes med en morsom stafett med lag sammensatt på tvers av aldersgruppene.

Utstyr og tøyskift

Opplegget gjennomføres uten hensyn til været, men kle dere for utendørsaktiviteter/ trening. Ta også med ett sett treningstøy inkludert skotøy for innendørs bruk. En bag med tørt og varmt tøy for skifte under lunsjen må medtas, samt drikkebelte. I tillegg medtas utstyr for en økt på rulleski. Hvis dere har spørsmål er det bare å kontakte en av trenerne.

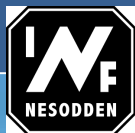
Servering/lunsj

Alle deltakerne vil få servert lunsj. Det vil bli grillet hamburgere og pølser. I tillegg vil det serveres salat og frukt. Lunsjen er fra kl. 12.45 til 13.45.

Se neste side for informasjon om vinterens snøsamling på Nordseter

Tilbud på utstyr fra Energihuset Sport og Fritid – se neste side

Følg med på våre nettsider: www.nesoddenski.no



NESODDEN IF SKIGRUPPA



Skigruppa inviterer til snøsamling på Nordseter helgen 23. til 25. november 2012. Hold av helgen! Mer informasjon kommer senere. Følg med på våre nettsider.

Energihuset Sport & Fritid har følgende tilbud til deltakerne på nærsamlingen:

25 % på joggesko

20-40 % på rulleski

Tilbudene gjelder f.o.m. 27. aug. t.o.m. 7. sept.



Følg med på våre nettsider: www.nesoddenski.no