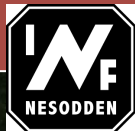


NESODDEN IF SKIGRUPPA



Skigruppa inviterer til nærsamling på Berger idrettspark søndag 8. september

Oppmøte

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

Treningsøktene

Det blir felles oppvarming. Deretter følger utøverne opplegget for sine treningsgrupper. Det blir barmarkstrening, rulleskitrening (gjelder de som er f.2003 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. Ekstra tørt og varmt tøy for skifte under lunsjen anbefales, 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 22. til 24. november 2013. Hold av helgen! Mer informasjon kommer senere. Følg med på våre nettsider.

Klar for høsttreningen?

Hos Energihuset Sport & Fritid gir vi deg i skigruppa følgende tilbud (på ordinære priser):

One Way rulleski -40% rabatt

Swenor rulleski – 20% rabatt

Bindinger -30% rabatt

Løpesko terreng eller asfalt -20% rabatt



Følg med på våre nettsider: www.nesoddenski.no