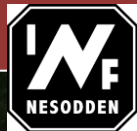


NESODDEN IF SKIGRUPPA



Skigruppa inviterer til nærsamling på Berger idrettspark søndag 6. 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 barmarks-trening, rulleskitrening (gjelder de som er f.2005 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 (rulleski, hjelm, skisko og staver). Hvis dere har spørsmål er det bare å kontakte en av trenerne.

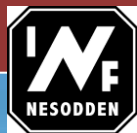
Servering/lunsj

Alle deltakerne vil få servert lunsj. Maten leveres av Spiskammerset og vil bestå av pasta og salat. I tillegg vil det bli servert frukt. Lunsjen er fra kl. 12.45 til 13.45.

Se neste side for informasjon om vinterens snøsamling på Nordseter

Testløp høsten 2015
Se informasjon på neste side!

Følg med på våre nettsider: www.nesoddenski.no



NESODDEN IF SKIGRUPPA



Skigruppa inviterer til snøsamling på Nordseter helgen 20. til 22. november 2015. Hold av helgen! Mer informasjon kommer senere. Følg med på våre nettsider.

Testløp høsten 2015:

Skigruppa vil arrangere tre testløp i løpet av høsten. Testløpene vil bli arrangert på følgende onsdager:

- 9. september
- 7. oktober
- 4. november



Testløpene arrangeres med fellesstart. De eldste starter fra Hellvik brygge, mens de yngste starter fra Bergertoppen. Målgang er ved Jegerhytta. Når det gjelder de yngste så oppfordres foreldre til å løpe sammen med barna.

For mer informasjon og påmelding følg med på våre nettsider.

Skigruppas nettsider: www.nesoddenski.no