



Folldal Idrettsforening - SKIGRUPPA



Hei!

Vil du være med på basistrening, skileik, langrenn og/eller skiskyting i sesongen 2019/2020? Vi ønsker dere alle velkommen! ☺ Skigruppa setter i gang trening i uka etter høstferien, (uke 42) og vi ønsker å vite sånn ca. hvor mange som er interessert i langrenn og skiskyting fra 4.- 10. klasse. Send en melding til **Bente Fossum, telefon 97 41 26 76 innen 15. oktober.**

En oversikt over treninger:

Tirsdager: **Skiskyting kl. 18.00-19.30. Tilbudet gjelder for 4. - 10. klasse.**

Torsdager: **Langrenn barmarkstrening/basis kl. 18.00-20.00 (1 time ute/ 1 time inne sammen med G11 håndball). Tilbudet gjelder 6.- 10.klasse.**

Treningene flyttes ut så fort snøen kommer ☺ Mer info om skitrening kommer senere.

KICK OFF SESONGEN 2019-2020 - MILJØSAMLING I STORMOEGGA **FREDAG 18. OKTOBER KL 18 - 20**

Skigruppa ønsker å starte skisesongen med ei miljøsamling, og inviterer til en aktiv kveld i Stormoegga. Andreas Tøraasen og Siv Enget blir med oss denne kvelden. Det blir supert. **Målgruppen for miljøsamlinga er alle barn og ungdommer til og med 16 år.** Vi deler inn i grupper etter alder, og trenger derfor påmelding.

Aktiviteter: Ulike aktiviteter knyttet til skisport og nivåer tilpasset barna.

Utstyr: Husk drikkeflaske, hjelm, staver, skisko og klær til å være ute i. Vi har noen par rullleski og gevær til utlån, men ber om at de som har utstyr selv tar det med. Rollerblades er også fint. Vi oppfordrer foreldre/foresatte til å bli med denne kvelden.

Påmelding til Bente Fossum innen tirsdag 15. oktober

E-post: fossumbente@hotmail.com

Telefon: 97 41 26 76

VELKOMMEN TIL EN FIN KVELD OG EN GOD SESONG! ☺ Sportslig hilsen skigruppa



TRENINGSTILBUD SKIGRUPPA HØST 2019

Skisesongen nærmer seg og dette er en oversikt over treninger skigruppa tilbyr frem til snøen har lagt seg.

Vi starter opp etter høstferien, uke 42, første trening blir tirsdag 15. oktober.

Ta en titt på www.folldal-if.no og sidene til skigruppa, før trening. Der legges det ut viktig informasjon når vi har det.

TIRSDAG:

Skiskyting; oppmøte kl 18.00, oppstart kl 18.30. Stormoegga dersom det ikke er for kaldt. Melding blir sendt ut i løpet av tirsdag dersom treninga blir flyttet inn i skytterhuset. Kontaktpersoner; Bjørn Tore Streitlien og Marina Pettersen. Skyteinstruktør; Marianne Storberget og Stein Arne Brendryen.

For leie av skiskyttergevær – ta kontakt med Bjørn Tore Streitlien, telefon 41 40 71 68. For 4. – 10. klasse.



TORSDAG:

Basistrening/barmarkstrening/langrenn:

6.-10. klasse, kl. 18.00-20.00

Trenere: Bjørn Tore Streitlien, Bente Fossum, Marianne Storberget og Stein Arne Brendryen.

Ute og inne ved Folldal Flerbrukshus. Løping, styrke og basis. Ta med treningsklær for inne- og utebruk, refleksevest, hodelykt og skistaver (ikke for lange). Treningen blir delt i to, første del ute og andre del inne, i samarbeid med håndballgruppa. Foreldre til de yngste barna ønskes spesielt velkomne til å delta på treningen ute. Dersom endring i trening ute/inne, blir det lagt ut beskjed på kalenderen til skigruppa på www.folldal-if.no innen kl. 16 samme dag.

Sportslig hilsen skigruppa

