



Oktober 2018

Til alle ski-interesserte jenter og gutter!

Nå starter skitreeningen!

Aldersgruppen 1.-4.trinn (6-9 år) har trening på mandager kl. 17.30 - 18.45 på Gulset u.skole. Første treningen for denne aldersgruppen er mandag 15.

oktober. Nye utøvere melder seg inn via www.gulsetski.no for å komme på mailliste.

Aldergruppen 5.-6.trinn (10 år og eldre) har trening mandager på Gulset ungdomsskole fra kl 17.30-19.00. Mandagstreningen begynner 15.oktober. På torsdager trener denne gruppa en del rulleski. Da blir det annonsert på hjemmesiden hvor de trener: www.gulsetski.no

Treeningen foregår noe utendørs og noe i gymsalen på ungdomsskolen hver uke fram til snøen kommer.

Hva er skitreening?

Utendørs på barmark: Løpetrening, skigang med staver, sisten, rulleski, stafetter osv.

Innendørs: Styrketrening, apparatleken, fotball, kanonball, stafett osv.

Utendørs m/snø: Langrennstrening - klassisk/skøyting med trening på teknikk.

Treningsavgifter 2017/2018

6-9år: kr 800,-

10-12: kr 1200,-

13 +: kr 1800,-

50 % søskenmoderasjon + 180,- for julekalendere pr aktiv

Kontaktpersoner:

Fredrik Mydske Nilsen, leder skigruppa (e-post: frenils@online.no)

Henrik Lunder Nygård, hovedtrener de yngste rekruttene

Frode Heimdal, hovedtrener eldste rekrutter

Gulset IF Skigruppe

