



SKI TRENINGER 2010

Kvam IL tilbyr denne sesongen ski trening / barmarks trening for barn og voksne, fra 2004 modeller og eldre. Vi oppfordrer voksne til å være med å trene sammen med sine barn.

Vi håper også på å kunne gjenopplive interessen for å trene mot vinterens renn, slik som Furusjøen rundt / Birkebeineren.

Treningene vil være mandager i tidsrommet 18.00 - 20.00 og vil foregå i Idrettsparken og i bygdahuset. Vi kommer til å dele gruppa i to hoved deler, avhengig av antall fremmøtte.

1. - 4. klasse: 18.00 - 19.00. Ute / eventuelt inne.

F.o.m. 5. klasse og oppover: Mandager fra 18.00 - 20.00 Ute og inne.

Alle er også velkomne til å trene i samarbeidsgruppa Fron Ski.

Dette er et treningssamarbeid på kryss av klubbene i Fron.

For mer informasjon kontakt Ole Kristian Rudland tlf: 90949698.

For at vi skal kunne tilby ski treninger er vi avhengig av at de som foreldre / foresatte stiller opp som instruktører/ansvarlige.

VI HÅPER AT NETTOPP DU KAN VÆRE MED SOM INSTRUKTØR / ANSVARLIG. DET HANDLER HOVEDSAKELIG I Å LEDE TRENINGENE MED MORSOMME UTE LEKER SOM SISTEN, STAFETTER HINDERLØYPER M.M. - YPPERLIG SJANSE TIL Å FÅ FRISK LUFT OG FYSISK AKTIVITET.

OPPSTART MANDAG 11. OKTOBER KLOKKEN 18.00.

KORT INFO. MØTE TIL STORE OG SMÅ I KLUBBHUSET.
FELLES TRENINGSAUKT ETTERPÅ. FORSKJELLIGE STAFETTER MED
BLANDA LAG BARN OG VOKSNE.