

SKI HALLINGDAL, 6/9-15.

RULLESKI, BASIS/STYRKEØKT OG LØPETUR



Geilo IL inviterer til Ski Hallingdal samling søndag 6. september. Oppmøtested er Geilohallen, og vi skal være klar til start kl. 10.00. Aldersgruppe 8 – 16 år.

Ta med skisko, staver og rulleski fortrinnsvis skøyting (vi har også noen par til utlån), hansker, HJELM– klær etter vær inkl. tørre skift, drikkeflaske. Ta også med innetøy/sko i tillegg til joggesko, løpeklær, lue/hansker, klassiske staver og drikkebelte/flaske til bruk løpeturen.

RULLESKIØKT FRISTIL, kl. 10:00 – 11:30.

Inndeling i grupper etter alder/ferdighet. Nybegynnere og de yngste har leker og øvelser i trygt miljø på skistadion. De som har gått mest på rulleski og alder fra 11 års klassen (f. 2005) går intervalløkt.

LUNSJ, kl. 11:30 – 12:15.

BASIS/STYRKEØKT, kl. 12.30 – 13.15 inne i Geilohallen el. ute på fotballbanen dersom veldig fint vær.

LØPETUR, kl. 13:30 – 15:30.

Vi løper (med klassiske staver) til Geilotoppen – opplegg med runder/intervall-hurtighet mm. på toppen.

Sportsdrikke (Maxim) er tilgjengelig, frukt og lunsj er inkludert til alle.

Trenerteam:

Carina Slaatto, Jørgen Christensen, Frank Herheim, Roger Espeli m. flere.

Påmelding til roger@roes.no, gjerne innen 28. august. Oppgi navn, alder og ferdighet ved påmelding (nybegynner, prøvd litt, erfaren) og spesifiser om du trenger å låne rulleski.

Med vennlig hilsen
Geilo IL – langrenn rekrutt.