

Velkommen til Skatval og Klempen 10.09



Bli rask som en tiger, få spenst som en frosk og bli sterk som en bjørn i Klempen lørdag 10.09.

Det blir gjennomført 2 treningsøkter, med en god pause med mat og sosiale aktiviteter midt på dagen. Det serveres lunsj og frukt.

Det vil bli fokus på basistrening med vekt på intervall-, spenst- og styrketrening.

Treningsgruppene deles inn etter alder.

Ta med klær etter vær, skistaver (tilsvarende klassisk) og drikke.

Ramme for dagen er kl. 10.00 – 16.00

Påmelding gjøres [HER](#) innen onsdag 07.09

Det kan muligens bli en egenandel på kr. 50 pr utøver som dekker mat. Dette betales i etterkant av samlinga.



Dalføresamlinger Ski

Høsten 2016

For å bygge samholdet og styrke skimiljøet i dalføret har klubbene gått sammen om å arrangere tre dagsamlinger for dalførets skiløpere. Med dette ønsker vi å bygge idrettsglede, motivasjon og gi utøverne på tvers av klubbene muligheten til å bli bedre kjent med hverandre! Målgruppen for samlingene er utøvere fra 10 år og oppover.

Lørdag 10. september: Klempen
Arrangør: Skatval Skilag

Lørdag 1. oktober: Selbuskogen
Arrangør: Lånke IL

Lørdag 12. november: Luftkrigsskolen (Trondheim)
Arrangør: IL Stjørdals-Blink - Ski

Sett av dagene (kl. 10-16)!

Nærmere info om de ulike samlingsdagene kommer fra arrangørklubbene