



Mens vi venter på vinteren...

Vi håper alle har hatt ein aktiv og fin sommerferie og er klare for å leggja grunnlaget for ein god skisesong.

Langrenngruppa ønsker med dette å informere om aktivitetstilbodet utover hausten.

Alt er ikkje planlagt i detalj, men invitasjonar, korreksjonar og utfyllande informasjon vil bli lagt ut på Facebook-sida «*Leksdal IL Ski*» og på heimesida «*www.leksdalil.no*».

Rulleskisamling Steinkjer skistadion, lørdag 23. september:

Samlinga er for alle mellom 7 år (2010) og oppover. Det forutsettes at deltakere yngre enn 12 år har med foresatt.

Samlinga blir avslutta med trening i turnhallen på Steinkjer.



Klubben har flere rulleski til utlån. Reservasjon av rulleski tas via facebook når praktiske opplysningar om samlinga blir lagt ut.

Vi håper spesielt på stor oppslutning fra dei yngste i klubben

Verdalssamling helga 21. og 22. oktober

Verdalssamlinga som er eit samarbeid mellom Vinne, Leksdal, Leirådal, Helgådal, Stiklestad og Verdal O-klubb, er eit treningstilbud til alle født i 2007 eller tidlegare.

Nytt av året er at vi prøver å få til tilbud om aktivitetslederkurs for trenere og foresatte samtidig med treningssamlinga. Her håper vi på mange deltakere frå Leksdal!

Skisamling Skallstuggu (Vulusjøen), 24-26 november:

Årets skisamling blir frå fredag 24. november til søndag 26. november. Basert på positive tilbakemeldingar frå i fjor har vi valgt Skallstuggu også i år.

Målgruppa for skisamlinga er alle utøvere og familier som er medlem av Leksdal IL. I fjor var vi 45 deltagere med store og små og vi håper på 50 deltakere i år!



Samlinga er ei treningssamling der vi gjennomfører 1 treningsøkt på fredag, 2 økter på laurdag og 1 økt på søndag. I tillegg vil det sosiale bli vektlagt gjennom miljøskapande aktiviteter.

Samlinga vil bli gjennomført uavhengig av snøforhold

Det legges opp til sjølvhushold (klubben kjøper inn mat som vi tilbereder sjølv). Antatt pris for 2 overnattingar inkludert middag fredag, 3 måltid lørdag og 2 måltid søndag er 400-600 kr/person avhengig av antall deltakere. Vi vil koma tilbake til eksakt pris på eit seinare tidspunkt.

Rulleskitrening

I samarbeid med Vinne Skilag vil det bli rulleskitrening på Verdal Motorsenter kvar fredag fram til haustferien. Forventa oppstart er fredag 1. september. Treninga vil vera for ungar fra 7 år og oppover (for dei yngste forventes det at foresatte er med). I tillegg ønsker klubben at foresatte også blir med og tar trimturen på rulleski. Nødvendig instruksjon og opplæring vil bli gitt.

Skigruppa vil etter beste evne forsøke å bidra med rulleski for utlån for dei som ikkje har utstyr (også voksne).

Rulleskitrening for aldersgruppa 13 (2005) år og oppover vil skje i samarbeid med Leirådal som kaller inn og organiserer treninga. Leksdal vil stille med eigne trenerar. 12-åringar (2006) vil kunne delta, men då ifølge med foresatt (på rulleski eller sykkel).

Langtur

Informasjon og invitasjon vil bli lagt ut på fb-sida til langrennsgruppa.

Intervall/basistrenig

Intervalltrening/basistrening starter tirsdag 17. oktober (etter haustferien).

Det deles inn i 2 grupper der eldste gruppe er 13 år og oppover og yngste gruppe er 11 og 12-åringer (2006/2005) med åpning for at yngre kan delta i følge med foreldre.

Lars Håkon Bjugan og Kjetil Vatne vil ha treneransvar.



Skiskole

Oppstart skiskole er satt til torsdag 4. januar 2017. Vi vil prøve å gjennomføre skiskole uavhengig av snøforhold

Klubbkarusell

Første klubbkarusell blir tirsdag 9. januar 2017 (kan bli endringer)