

# Trene på ski?



## Mange glade og gode skiløpere

Salangen IF-ski ønsker at flest mulig skal bli glad i å gå på ski. Vil du bli med å trene sammen med oss denne høsten og vinteren? Da er du velkommen til oppstartshelga 12.-14. okt

# SIF-ski sesongen 2018-2019



## Oppstartsamling

**Fredag 12.10:** Oppmøte ved idrettshallen kl 17:30. Intervall for de eldste og lekeaktiviteter for de yngste. **Foreldremøte** i kjelleren kl 17:30. Pizza til kveldsmat.

**Lørdag 13.10:** Oppmøte ved idrettshallen kl 10:00 for de eldste og oppmøte på Elvenes kl 11:00 for de yngste. Her blir det stasjonsøvelser på tvers av alder. Foreldremøte kl 12:30. Felles grilling til slutt

**Søndag 14.10:** Oppmøte kl 11:00 ved idrettshallen. Rulleski for de eldste og rulleskøyter og/eller lekeaktiviteter for de yngste.



## Treninger

Det blir treninger for alle gruppene hver onsdag kl 18:15-19.30 i idrettshallen frem til snøen kommer. Gruppe 2 (fra 10 år) har også trening ute hver mandag kl 18:00-19:15. Gruppe 3 (13-16 år) trener i tillegg ute fredager kl 14:15-15:15. Etter jul vil alle treningene foregå ute. Hvis det er snø blir treningene i lysløypa i Seljeskogen. **Oppstart innetrening onsdag 18.10.**

## Kontaktinformasjon:

Facebook: SIF SKI

Hjemmeside: [www.sifski.no](http://www.sifski.no)

Leder SIF-ski: Tor Ove Talseth