

På torsdag startar skigruppa barmarkstrening for 8-12-åringane (3.-7. klasse). Utøvarane møter ved skulen klokka 1800.

Treninga føregår først ute, med jogging og ulike øvingar, og ein må difor møte med uteklede og joggesko.

Det er spesielt viktig at alle hugsar refleksvest!

Etterkvart går vi inn i hallen, der vi held fram med styrke- og koordinasjonsøvingar. Treninga er slutt kl 19.30.

Skigruppa opplevde ei strålande rekruttering av unge skiløparar i fjor, og vi vonar at mange vil delta også i år. Spesielt vil vi ynskje nye løparar velkomne til trening !

11-12-åringane kan også delta på barmarkstrening saman med ungdomsgruppa om mandagane kl 17.30-19.00. Oppmøte ved skulen i joggekle.

Bjørn Olav