

VELKOMMEN TIL

TRENINGSSAMLING/SKISKULE

I FJELLHAUGEN LAURDAG 14. FEBRUAR



Alder: F.o.m. 3.kl. og oppover.

Pris: kr 50,- pr. deltakar (til å dekke maten)

Ta med kontant betaling.

Det blir fine deltakarpremiar til alle!

PROGRAM:

kl. 10.30 – 12.00: **1. økt.** Skøyting. Deltakarane blir fordelt på grupper etter alder. Teknikk og leikprega aktivitet.

Kl. 12.00 – 13.00: **Lunsj.** Foreldre og andre hjelper til så alle får litt mat i magen.

kl. 13.30 – 14.00: **Smørjing** av ski. Alle må smørja skia sine sjøve før økt 2. (Dei minste får sjølvsagt litt hjelp)

kl. 14.00 – 15.30: **2.økt.** Klassisk. Teknikk og leikprega aktivitet på dei ulike gruppene.

Vi ønskjer bindande påmelding på

<http://www.uskedalil.no/uil/Ski/P%5CMELDING/cid/33519/> innan **10.02.**

Vel møtt!

Helsing skigruppene i OIL, RTL og UIL

Laurdag 14.februar vert truleg ein aktiv, kjekk og lærerik dag i Fjellhaugen Skisenter. Då arrangerer skigruppene i Rosendal, Omvikdalen og Uskedalen felles treningssamling/skiskule for born og ungdom frå 3.klasse og oppover. Påmeldingsfristen er tirsdag 10. februar, og påmeldinga vert gjort via [Uskedal idrettslag si heimeside](#).

I løpet av dagen får deltakarane instruksjon i både skøyting og klassisk stil. I tillegg får dei ei læringsøkt der skismørjing står på programmet. Leikeprega aktivitetar er ein naturleg del av det dei skal gjennomføra.

Mat høyrer også med, og det vert både sosialt og koseleg. Leiaren i skigruppa i UIL, Knut Johannes Ripel, fortel at dei har bålpanne med, og det vert servert grillmat. Han håpar mange melder seg på innan fristen tirsdag, og at det vert flott ver slik at det vert ein hyggeleg dag i fjellet for heile familien. Alle deltakarane får fine premiar.

De finn fleire opplysningar på plakaten over.

Tekst og nett: Thor Inge Døssland

Plakat: Knut Johannes Ripel