



Flott gjeng klar til ei rulleski økt sist laurdag.

Då eg svinga ned mot butikken laurdag i ellevetida, var ein flott gjeng på rulleski oppstilt veg Grano. Eg fekk vita at det var frivillig trening for dei som ønskte det. Då det var haustferie, var dei ikkje så mange som vanleg. Frå i dag er dei faste organiserte treningane i skigruppa i gang.

Pål Haugland som leia treninga laurdag, sa at det er viktig at løparane får minst ei rulleskiøkt i veka. Særleg viktig er rulleskitreninga for løparar som bur i eit snøfattig område som her hos oss. Han sa også at når dei kom opp i junioralder, hadde dei 4 rulleskiøktar i veka rundt om i krinsen. Hvis det vart lite snø, kunne ein likevel hevda seg godt med å kompensera med rulleskitrening.

Vekeprogrammet i skigruppa framover til snøen kjem vert slik:

Måndag kl. 17.30 – 19.00. Fellestrening for alle gruppene.

For alle frå 3. kl. - Oppmøte: Aktivitetshuset.

Det blir spenst og koordinasjon, leikar, ballspel mm inne i hallen. Husk hallsko.

Tysdag kl. 18.00 – 19.30. Intervalltrening i ein skogsveg

For born frå 8. kl. - Oppmøte: Pålatunet.

Du må ha med deg stavar og hovudlykt.

Torsdag kl. 18.00 – 19.30. Rulleskitrening.

For alle frå 3.kl. - Oppmøte: Aktivitetshuset.

Husk hjelm, hanskar, vest og hovudlykt (dei minste treng ikkje).

Litt meir informasjon om treningane finn de ved å klikka på [UIL si heimeside](#).

Elles så melder skigruppa at det framleis er nokre ledige plassar på treningssamlinga som dei skal ha på Voss 11-13 november. Meir informasjon om den finn de [her](#).

Tekst, foto og nett: Thor Inge Døssland