

God oppslutnad om skigruppetreningar!

23.11.2016



Det har vore tett på 50 deltakarar på innetreningane til skigruppa.

Skigruppa driv godt, og treningane deira er populære. Oppslutnaden er for tida svært god. På treningane er oppmøtet av spreke og motiverte utøvarar i alle aldrar svært god. På innetreningane har talet vore heilt oppi 49 på ei trening, og i går kveld var det 20 tøffingar som trassa regn og mørke og var på trening i Pålavegen.



Kjekt på trening.

Den store interessa lovar godt for sesongen. Løparane har allereie vore på snø. Tidlegare i november var

lysløypa i bruk i Fjellhaugen skisenter, og for halvanna veke sidan hadde dei ei svært vellukka skisamling på Voss.

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, refleksvest og hovudlykt (dei minste treng ikkje).

Bruk refleksvest og hovudlykt.

Skigruppa er nøye med tryggleiken. ALLE som deltar i rulleskitreningane må ha refleksvest. Dei to eldste gruppene som går langs vegen må også ha hovudlykt festa til hjelmen. Det er som kjent ikkje alle stader det er gateljos. Dette er eit krav for at dei skal få vera med på treningane. Gode og viktige reglar!!

I samanheng med dette nemner vi at lesarar tar kontakt med oss om mange vanlege fotgjengarar som går utan refleksvest og refleks. Det bør ALLE bruka! Dersom dei legg turen rundt dalen, eller andre stader utan gateljos, bør dei i tillegg bruka hovudlykt.

Tekst og nett: Thor Inge Døssland

Foto: Knut Johannes Ripel