



Velkommen til skirenn og treninger 2023

ONSDAGSRENN: Datoer i gult går i fristil.

Påmelding fra kl. 18.00. Start kl. 18.20.

| | | | | |
|----------|--------------------------|------------|-----------------------------|-------------|
| Januar: | 11. januar | 18. januar | 25. januar (Fellesstart) | |
| Februar: | 1. februar | 8. februar | 15. februar | 22. februar |
| Mars: | 8. mars (Fellesstart) | 15. mars | 22. mars SKIAVSLUTNING | |

Følg med på hedalen.no for eventuell avlysning pga kulde/føre.

Vi prøver å få i gang noe enkel servering i klubbhuset noen onsdager. Her trenger vi hjelp! Har du mulighet til å bidra til dette og forslag til hva vi kan gjøre? Gi beskjed til Geir (98643169).

SKITRENING/SKILEIK MANDAGER KL. 17.30

Skileik passer for de yngste under 9 år. Det er ingen nedre aldersgrense, men de under skolealder bør ha med seg en foresatt. Skileikgruppa holder på i 1 time.

For de eldste legges det opp til teknikktraining i begge stilarter og lett kondisjonstrening. Skitrening varer i inntil 1 time og 15 minutter.

I år prøver vi å få til en felles oppstart for begge gruppene før de deler seg.

| Uke | Datoer |
|-----|-------------------------|
| 2 | Mandag 9.1 (kl. 17.30) |
| 3 | Mandag 16.1 (kl. 17.30) |
| 4 | Mandag 23.1 (kl. 17.30) |
| 5 | Mandag 30.1 (kl. 17.30) |
| 6 | Mandag 6.2 (kl. 17.30) |
| 7 | Mandag 13.2 (kl. 17.30) |
| 8 | Mandag 20.2 (kl. 17.30) |
| 10 | Mandag 6.3 (kl. 17.30) |
| 11 | Mandag 13.3 (kl. 17.30) |

På datoer merket med gult blir teknikktrainingen i fristil.

Følg med på hedalen.no og Facebook for eventuell avlysning pga kulde eller føre.

Ansvarlige løypekjørere:

Lysløype: Roger/Harald

Jevnlismyra: Rolf Gunnar

Påmeldingsansvarlig (renn utenom klubbrenn/fellesrenn):

Geir Stillingen

Tlf: 98 64 31 69 E-post: geirstil@hotmail.com