



-foLe artig i MOI!

Langrennstrening sesong 2018/19

Vi ønsker alle velkommen til ny sesong i MOI langrenn!

Oppstart alle grupper med Skolestart tirsdag 21. August kl. 18:00-19:30

Nordbyen Skole

Planlagte treningstider:

7-8 år Tirsdager kl 17:00-18:00 Nordbyen skole /Katthola, styrke og barmark
(2011/12) Kontakt: Knut Inge Orset knutio@yahoo.no

9-10 år Ti kl. 18:00-19:00 Nordbyen skole /Katthola, styrke og barmark
(2009/10) To kl. 18:00-19:30 Skaret Skisenter, rulleski
Kontakt: Anja Haink anja.haink@gmail.com Tel. 45256383

11-12 år Ti kl. 17:30-19:00 Nordbyen skole /Katthola, styrke og barmark
(2007/8) To kl. 18:00-19:30 Skaret Skisenter, rulleski
Kontakt: Håvard Bjerkeli haabjerk@hotmail.com Tel. 90 658 238

13-14 år Ti kl. 18:00-20:00 Nordbyen skole /Katthola, styrke og barmark
(2005/6) To kl. 18:00-19:30 Skaret Skisenter, rulleski
Kontakt: Frank Polte polte.frank@gmail.com Tel. 93 465 857

15+ år Ti kl. 18:00-20:30 Kviltorp skole, styrke og barmarkstrening
(2004-eldre) To kl. 18:00-19:30 Skaret Skisenter, rulleski
Kontakt: Helge Gautvik hg@frontgroup.no Tel. 91 317 093

På høsten er det variert Barmarkstrening, styrketrening i gymsalen og rulleski på Skaret.
Så snart det kommer snø blir det selvsagt skigåing på Skaret 😊.

Om treningstider eller annet ikke passer, ta likevel kontakt med en av trenere så finner vi en løsning.

Følg med på <https://moi-idrett.no/>
og åpen Facebook gruppe «MOI langrenn»

Vel møt!