

Regionalt tilbud Hallingdal



August og september

Torsdag 26/8 kl 18:00

Intervall for 15 år og eldre sammen med NTG utøverne

Oppmøte: KIWI HAGAFLOSS kl 18:00

Innhold: SKIGANG INTERVALL(uten staver(5 minutt drag * 5-6)

Ta med: Skift/mat og drikke til etter treningen

Regner med å være nede ved Kiwi Hagafoss til 20:00.

Trenger noen foreldre som kan kjøre bil til toppen og hente.

Lørdag 4/9 kl 10:00

Teknikktrening/balanse/koordinasjon skøyting og klassisk rulleski 13 år og eldre

Oppmøte: Geilohallen(utenfor NTG) kl 10

Innhold: 2 grupper(klassisk og skøyting) teknikk,balanse, koordinasjon.

Ta med: Rulleski/staver klassisk og skøyting og hjelm. Skift/mat og drikke.

Tirsdag 7/9 kl 18:00

Intervall for 15 år og eldre sammen med NTG utøverne

Oppmøte: Geilohallen(utenfor NTG) kl 18:00

Innhold: Løp/elghufs intervall med staver(5 minutt drag *5-6)

Ta med: korte staver, skift/mat og drikke.

Treningen er ferdig til 19:45.

Torsdag 30/9 kl 18:00

Intervall for 15 år og eldre sammen med NTG utøverne

Oppmøte: Geilohallen(utenfor NTG) kl 18:00

Innhold: Distanse rulleski klassisk I-3/I-4 30-50 min(etter alder)

Ta med: Refleksvest og hjelm. Klassiske rulleski og staver. Skift/mat og drikke.

Treningen er ferdig til 19:45.

1.-3./10

Høstcamp, Hallingdøler betaler 500 i deltakeravgift eller eventuelt 1700 for overnatting, mat og deltakeravgift. Påmelding senest 1.9. Se www.ntg.no for mer informasjon.

Info:

- Alle økter starter fra Geilohallen.
- Detaljert øktplan for øktene i august og september blir sendt ut i august.
- Kontaktperson ved NTG GEILO er Øyvind Olstad på 98012882 eller olstad@ntg.no
- Koordinator i Ski Hallingdal er Knut Oscar Fleten 9592 2529 eller knut.oscar.fleten@c2i.net
- Påmelding til påmeldingsansvarlig i hver klubb. Påmeldingsfrist minimum 2 dager i forkant hvis ikke annen påmeldingsfrist er oppgitt.