



Langrennsinfo høsten 2020

Vintermånedene nærmer seg og IL Kolbukameratene starter opp igjen med langrennstrening **onsdag 14. oktober**. Tilbudet gjelder for barn og ungdom som er født i 2013 eller tidligere. Langrennstrening legger vekt på variert trening og allsidighet.

Også i år vil vi samarbeide med Lensbygda SK.

I år vil vi dele utøverne inn i følgende grupper:

- **Gruppe A** : **Født i 2009 – 2013**
 - Barmarkstreninger onsdager kl. 18-19 på KK
 - Rulleski-trening søndager kl. 17-18 i Karidalen. Ta med sykkelhjelme og staver – vi har rulleski 😊
- **Gruppe B** : **Født i 2008 og tidligere**
 - Rulleski-trening mandager kl. 18-19.30 i Karidalen
 - Barmarkstreninger onsdager kl. 18-19.30 på KK

Mulig vi må dele opp gruppe A mer, men det blir ut fra hvor mange vi blir.

Husk joggesko og uteklær, vi trener ute!

Foreldremøte arrangeres på **KK-plassen 19. oktober**, samtidig med trening. (Alt flyttes til KK-plassen denne dagen). For de som ønsker nye treningsdresser, så blir det mulighet for å prøve dette samme kveld. Bestilling må gjøres før 1. nov.

De som har brukt skiutstyr liggende tar vi en salg/byttekveld så snart som mulig.

Vi har ei sosial og hyggelig skisamling for utøverne samt deres familier helga 20.-22. november på Gålå. Ta kontakt med Ole Christian Kvikstad for mer info og påmelding. Telefon: 951 64 033 (Forbehold om utvikling i Covid 19).

Dersom du ønsker å bli med på langrennstrening trenger vi å vite:

- Navn og fødselsdato på utøver, mobiltelefon, e-postadresse til foresatte

Ta med disse opplysningene på første trening!

Er det noe du/dere lurer på, ta kontakt med Trond Ulsrud 97 73 94 31.

Vi håper mange har lyst til å være med, så møt opp på KK-plassen onsdagen etter høstferien! 😊

Klubbrenn sesongen 20-21 blir startet opp så snart vi har nok snø. Renn blir på mandager!!

