



31 Åsen skole Kl 17.30	1	2	3	4	5	6
7 Åsen skole Kl 17.30	8	9	10 MIF-hytta kl 18.00	11	12 Rulleskirenn Skrim Heistadmoen	13
14 Validustomta kl 17.30; Rulleski*. Ta med skisko, staver, hjelm og joggesko	15	16	17 MIF-hytta kl 18.00	18	19	20
21 Validustomta kl 17.30; Rulleski*. Ta med skisko, staver og hjelm	22	23	24 MIF-hytta kl 18.00 Ta med staver	25	26	27
28 Høstferie	29 Høstferie	30 Høstferie	1 Høstferie	2 Høstferie	3 Høstferie	4 Høstferie

\*: Hvis du har rulleski selv, så tar du dem med. Vi har til utlån til dere som ikke har...

- Vi ser an været litt når det gjelder mandagstreningene på Åsenskolen i september. Er det fint vær, så er vi ute i området rundt skolen, ved dårlig vær er vi inne
- Husk å ta med drikkeflaske med vann på alle treninger, samt skiftetøy dersom det er fare for at vi blir våte. Lurt å merke treningsklærne (spesielt MIF-dressen) med navn, da veldig mange har like.
- Rekruttgruppa kommer i år til å ha 2 trenere på alle fellestreninger (mandager og torsdager), slik at det vil være et skille mellom de yngste og eldste i gruppa på en del treninger. Det vil også være behov for å få hjelp av foreldre en gang imellom. Vi tar kontakt!
- PS! Hold av 11.oktober! Da skal hele skigjengen på aktivitetsdag til Knutehytta. Mer info seinere!



## **AKTIVITETSPLAN MJØNDALEN LANGRENN**

**Bente (481 25975) og Ellen (917 43218)**

**Rekrutt**

**SEPTEMBER 2015**