

**Nytt!**  
IFO tilbyr  
aktiviteter  
i samarbeid med  
skigruppa  
denne høsten!



## Skitrening

Vil du vite mer om MIF skigruppe, sjekk nettsiden:  
<http://ski.mif.no/>

Eller ring vår hovedtrener  
Geir Olsen mob. 920 97 919



Vi trener i den flotte lysløypa ved MIF hytta!




MIF Skigruppa

Skitrening  
2018/ 2019



*For mer informasjon om ski  
opplegget på IFO, kontakt  
IFO's daglige leder  
Herman Kristensen*





Ski er allsidig og fin trening for hele kroppen! Å delta i vår nasjonalidrett fører også til at man blir glad i naturen. På skitrening trenes både balanse og kondisjon, som også er viktig grunnlag for andre idretter. Man trenger ikke å ha gått på ski tidligere for å bli med i skigruppa. Det er åpent for alle!

### **I år tilbys også skitrening på IFO**

Det er lagt opp til typiske skilek-aktiviteter utendørs, på IFO, annenhver onsdag. Barna vil også få mulighet for å prøve rulleski utover høsten. Når snøen kommer vil vi gå på ski ved Vassenga, og lære oss Klæbo-teknikk! Utøvere fra MIF Skigruppa vil være med som «hjelpetrenerer». IFO vil ha et lite lager av hjelmer, ski, skisko og rulleski.

### **Onsdagskirenn**

Over nyttår vil vi som vanlig arrangere onsdagsrenn, med vafler på MIF hytta etterpå!



### **Prøv gratis å delta på våre treningskvelder**

Det er treninger i MIF Skigruppa to kvelder i uken, som regel mandag og torsdag. Ofte er det lek og aktiviteter på MIF hytta, gjerne med felles kveldsmat etterpå. Andre treninger foregår i gymsalen på Åsen skolen, eller på rulleski og ski i nærmiljøet. Ofte arrangeres det familieturer på søndager også. Det legges ut treningstider på vår nettside.

### **Smørekurs for foreldre**

Alle foreldre til de barn som tar del i skigruppas aktiviteter, enten på IFO eller kveldstid, blir invitert til gratis smørekurs før jul. Her lærer man hvordan man skal smøre skiene i pluss- og minusgrader.

Det er lettere enn du tror!

**Velkommen!**

