

Invitasjon til langrennkveld i Arendal

Skikretsen – med tilhørende klubber i samarbeid med Norges Skiforbund og Aker ASA ønsker med dette å invitere utøvere, foreldre, trenere og andre skiinteresserte til en kunnskapsrik og morsom skikveld i Arendal (kveld Myra skole) tirsdag 14. september

Program:

15.00 – 17.00: Norges skiforbund sin smøretrailer vil stå på kanalplassen i Arendal sentrum. Her vil det være muligheter for å ta en titt inn i selve smøretrailereren, Her kan du få treffe følgende personer:

- 2 landslagsutøvere
- Ronnie F. Hansen, smører for landslaget
- Vidar Løfshus, sjef for det norske herrelandslaget
- En representant fra Olympiatoppen, ernæringsfysiolog.

I Smøretrailereren vil du få omvisning, mulighet for en faglig prat, tips om smurning og kosthold. Videre er det mulighet for å se video, få en autograf eller to, og ikke minst konkurranser hvor hovedpremien er en VM weekend i Oslo.

Fra klokka 18.00:

Arrangementet fortsetter på Myra Skole, 3 km fra sentrum retning Harebakken:

For aktive utøvere:

Vidar Løfshus og landslagsutøvere vil foreta to økter:

18.00 – 18.45: En treningsøkt for utøvere i alder 11 – 14 år.

19.00 – 20.15: En treningsøkt for utøvere i alder 15 år og eldre.

Begge øktene vil foregå på barmark.

For foreldre, trenere og andre skiinteresserte:

18.00 – 19.00 Foredrag om ernæring, ved ernæringsfysiolog fra Olympiatoppen

19.15 – 21.00 Smørekurs i smøretrailereren (oppdeling i 2 puljer)

For ytterlig informasjon kan Inger Kristin W. Moe kontaktes på telefon 481 34079. Påmelding for de som skal delta på treningsøktene, med alder, samt de som ønsker å delta på smørekurs og foredrag kosthold og ernæring - sendes på mail til kj-moe@online.no innen mandag 13. september.

Vil forøvrig bli lagt ut egen info om arrangementet på www.skiforbundet.no/kretser/agder_rogaland

