

Invitasjon til langrennsveld i Egersund

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 Egersund torsdag 16. september. Norges skiforbund sin smøretrailer vil stå på torget i Egersund fra kl. 15.00.

Program:

15.00 – 17.00:

”Åpen Trailer”. Her vil det være muligheter for å ta en titt inn i selve smøretrailer, Her kan du få treffe følgende personer:

- Kristian Tettli Rennemo og Celine Brun-Lie, landslag langrenn
- Perry Olsson, smører for landslaget
- Landslagstrener; Roar Hjelmeset
- Anu Koivisto, Olympiatoppen, ernæringsfysiolog.

I Smøretrailer 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 17.00:

Arrangementet fortsetter, men nå med hovedfokus på aktive utøvere. Det betyr ikke at dette er kun for aktive. ALLE INTERESSERTE ER VELKOMMEN.

Landslagstrener og landslagsutøvere vil foreta to økter:

17.00 – 18.00: En treningsøkt for utøvere i alder 10 – 12 år.

18.30 – 20.00: En treningsøkt for utøvere i alder 13 år og eldre.

Begge øktene vil foregå på fristil rulleski.

For foreldre, trenere og andre skiinteresserte:

17.15 – 18.00 Foredrag (ca. 30 min.) om ernæring, ved Anu Koivisto, ernæringsfysiolog fra Olympiatoppen. Deretter vil det være muligheter å stille spørsmål.

19.00 – 20.00 Smørekurs i smøretrailer. Det kan bli aktuelt å dele opp i flere puljer.

For ytterlig informasjon kan Bent Inge Ulset kontaktes på telefon 909 14 900.

Det vil også bli lagt ut egen info om arrangementet på

www.skiforbundet.no/kretser/agder_rogaland

