



# SKITRENING vinteren 2008-2009

## Innbydelse til SKITRENING for 2.-8. klasse!

Hei alle glade skivenner på Leirsund!  
Leirsund idrettslag v. Skigruppa, har den glede å invitere alle barn fra 2. til 8. klasse til skitrening.



Utstyrskrav: Ski og staver, og gjerne litt smøring v. behov

Organisasjonskrav: Medlem i Leirsund Idrettslag

Se LILs hjemmeside for utfyllende opplysninger og innmeldingsskjema,

[www.leirsund-il.no](http://www.leirsund-il.no)

Obs. Ny e-postadresse: [post@leirsund-il.no](mailto:post@leirsund-il.no)

Treningsavgiften er kr. 300,-. (tilsvarende en stor Peppes, men **MYE** bedre!)

Tid og sted: Første trening tirsdag 7. oktober kl. 18.00

Oppmøte på "Flaen" v. lysløypa

Barmarkstrening fra 18.00 til 19.00

Skitrening, når snøen laver ned, fra 18.00 til 19.30

Se her:

Vi vil gjerne vite hvem som i tillegg er interessert i en eventuell ekstrækt i uken med Frogners skigruppe. Dette er evt. for de ivrigste med litt høyere ambisjonsnivå. Disse må regne med kjøring til der de har sin barmarkstrening, samt kjøring til snø om det ikke er snø her, dvs. ca. 45 minutter kjøring til f.eks Sjonken. Tid og sted er ikke avklart, og dette er en uforpliktende sondering.

Evt. spørsmål kan rettes til hovedtrener Camilla Røhme: [crohme@online.no](mailto:crohme@online.no)  
eller oppmann Tore Sætren: [tosaetre@online.no](mailto:tosaetre@online.no)

PÅMELDIG TIL SKITRENING:

Gjøres via e-post adresse: [tosaetre@online.no](mailto:tosaetre@online.no)

Frist: Innen 21.oktober

Opplysninger:

NAVN			
FØDSELSDATO			
E-POST			
TELEFONER			
INTERESSERT I EKSTRATRENING	<i>STRYK DET SOM IKKE PASSER</i>	<i>JA</i>	<i>NEI</i>