



## LYN SKI høstrulleski 2016

Velkommen til høstrulleski med og for LYN SKI barneteam.

Vi drar i gang igjen rulleskiøker for barn fra kullene **2005, 2006, 2007** og på denne siden av sommeren også **2008** som nå blir jenter og gutter 9.

Dette er et solid tilbud til både nybegynnere og de som alt har gått litt.

### Vi har laget tre ulike "kurs":

Høstrulleski – TIRSDAG

Høstrulleski – TORSDAG

Høstrulleski – Tirsdag og

Torsdag



### Økt info:

Første økt: Tirsdag 23. August/Torsdag 25. August

Siste økt: Tirsdag 27. September/Torsdag 29. september

Dag: Tirsdag eller Torsdag. ELLER Tirsdag og Torsdag

Tid: 18.00 – 19.00

Priser: EN øktdag i uken: 400,-  
TO øktdager i uken: 600,-

Oppmøte sted: Snøparken (asfaltbanen)

### Kontaktpersoner:

Oppmann gutter 2005 og koordinator for vårens rulleskitrening:

Stig B Dørmænen, mail: [stigbd@gmail.com](mailto:stigbd@gmail.com), tlf: 971 21 229

Oppmann for jenter 2005: Kyrre Falch-Hennum, mail: [barneteam@lynski.no](mailto:barneteam@lynski.no), tlf: 41020875.

### Praktisk info

#### Treningene vil ha fokus på:

- Rulleski; å lære å mestre rulleski for de yngste, teknikk for de mer erfarne
- Vedlikehold av styrke ved felles sirkeltrening
- Lett kondisjonstrening

### Rulleski:

- LYN SKI har ca 50 par rulleski (skate med nnn bindinger) til utlån. Vi låner ut ski, men har du egne bruker du de. **Gi oss da beskjed før kursstart, send mail til Stig.**
- HJELM er påbudt. Barn uten hjelm får ikke delta på treningen.
- Vi har erfarne LYN SKI trenere med. Barna deles inn i grupper tilpasset nivå.

### Påmeldingsinfo:

Påmelding i MIN IDRETT, du velger ønsket kurs for barnet. Søk Lyn eller Lyn\_ og alle våre alternativer kommer opp, også påmelding til trening. Tittel på kursene er hhv Høstrulleski Tirsdag, Høstrulleski Torsdag, Høstrulleski Tirsdag og Torsdag.

Kurset betales i Min Idrett.