

Nybygda IL og Furnes Skiløperforening

Ønsker alle skiglade velkommen til ny skisesong

Furnes Ski og Nybygda samarbeider om å legge til rette for at barn og ungdom kan ha det moro med skiaktiviteter. Vi ønsker å skape et godt miljø hvor alle kan trives og hvor alle skal få muligheten til å oppleve glede, utvikling og mestring på ski.

Vi er også opptatt av å holde ett lavt kostnadsnivå. Det er ingen treningsavgift.
Kveldsmat etter trening er gratis.

Vi starter opp med fellestreninger og aktiviteter for alle grupper.

Mandag 12. oktober kl 18.00 på Kylstad Skole

Frem til det blir skiføre blir det trening på Kylstad skole mandager og treninger på Nybygda Skistadion på onsdager.

<http://www.ski.nybygda.no/> <https://furnesski.no/>

Informasjon om treninger vil bli delt i appen Spond. Gruppelenke <https://group.spond.com/PMKIB>

Vi har delt inn treningsgruppene på følgende måte:

- Gruppe 1. 1 - 2. klasse og siste år i barnehagen: Varierte aktiviteter og lek i ballbingen og i nærområdet til Kylstad skole og Nybygda skistadion
- Gruppe 2. 3 - 4. klasse: Aktivitetene har hovedvekt på basistrening, lek og moro. Litt fokus på teknikk og kondisjonstrening gjennom situasjonsstyrte aktiviteter.
- Gruppe 3. 5 – 7. klasse: Litt mer fokus på teknikk og kondisjonstrening gjennom situasjonsstyrte aktiviteter, men fremdeles hovedvekt basistrening og leik og moro. Treningene legges opp med mål om å lære og trene.
- Gruppe 4. 8. klasse og eldre: Treningene legges opp med mål om å lære og konkurrere. Her jobbes det videre både med mer spesifikk teknikk, kondisjon, styrke og spenst.

Pga smittevern må alle grupper trene ute denne høsten.

Kveldsmat blir denne høsten bare gjennomført på onsdager.

Lysløyperenn

Det arrangeres lysløyperenn hver onsdag etter jul.

Første renn er 6. januar og arrangeres i fristil.