



Velkommen til ny skisesong!

I skigruppa på Konnerud ønsker vi at flest mulig skal være aktive lengst mulig. Vi tilbyr skiglede og tilbud om både bredde- og toppidrett. En ny sesong nærmer seg, og vi ønsker barn, ungdom og voksne fra alderen 8 år (2013) og oppover velkommen til skitrening.

Tirsdag 6 oktober kl. 18 er det oppstart skitrening med oppmøte ved Tidtakerbua utenfor Konnerudhallen [Link til Kart](#)

Vanligvis har vi felles kveldsmat på Klubbhuset etter trening denne dagen fra kl 19.00.

Det blir nok vanskelig i år, men vi ser an situasjonen utover vinteren og håper vi kan få det til senere.

Treningen foregår utendørs og passer for alle uansett nivå. Ta med resten av familien og møt skigleden sammen med oss – vi gleder oss til å se deg!

Info om treningstider og hovedtrenere for de ulike gruppene kommende sesong (oppmøte er Tidtakerbua for alle grupper):

8 år (2013)

Trener hver tirsdag kl 18.00 – 19.00.

Vivian Moen; vivianmoen@hotmail.com

9-10 år (2012-2011)

Trener hver tirsdag kl 18.00 – 19.00.

Lars Kihle; larskihle@gmail.com

11-12år (2010-2009)

Trener tirsdag og torsdag kl 18.00 – 19.00.

Henrik Helmersmo; henrik@nofas.no

Ingerid Laukli; ingeridl@gmail.com

13-14år (2008-2007)

Trener tirsdag, torsdag fra kl 18.00 – 19.30. Søndager fra kl 10.00-11.30.

Martine Munthe-Kaas; mmunthe kaas@hotmail.com

15-16år (2005-2006)

Trener tirsdag, torsdag fra kl 18.00 – 19.45. Søndager kl 10.00 – 12.30. Onsdager, lørdager og helgesamlinger tilkommer også. Ta kontakt med Emil eller søk opp Konnerud Ski 15-16 på Facebook.

Emil O Andersen; emiloandersen@hotmail.com

Junior/Senior (2004 og eldre)

Trener 3-6 ganger i uka i tillegg til helgesamlinger og eksterne samlinger. Ta kontakt med Mads eller søk opp Konnerud Ski Junior/Senior på Facebook.

Mads G Madsgård; mads.g.m@hotmail.com

Alle gruppene har sin egen Facebookside hvor informasjon om trening og andre aktiviteter deles. Søk opp din gruppe, eks: Konnerud Ski 11-12 år, for mer Info eller ta kontakt med Hovedtrener i den gruppa du tilhører.

NB:

8 års gruppen trenger også flere hjelpetrenerne. Terskelen er lav. Du trenger ikke å være ekspert på hverken ski eller trening. Det eneste du trenger er et ønske om å hjelpe ditt eget og andre barn med å ha en sosial og morsom trening!

Ta kontakt med Mads Granrud Madsgård mads.g.m@hotmail.com om du kan bidra!



Sammen om noe – sammen om ekte skiglede!