



# MAGNOR UL LANGRENN

## ØNSKER VELKOMMEN TIL TRENINGER SESONGEN 2020/21

**Oppstart kl 18.00 mandag 12. oktober  
ved Magnor skole**

### Mandag: Magnor skole

**18.00 – 19.00 Født 2014 - 2012\***  
**18.00 – 19.30 Født 2012\* - 2011**  
**18.00 – 19.30 Født 2010**  
**18.00 – 19.30 Født 2009 - 2005**

\*født 2012 velger selv hvilken gruppe de ønsker å være med på

### Torsdag: Magnor skole

**18.00 - 19.30 Født 2011**  
**18.00 - 19.30 Født 2010**  
**18.00 - 19.30 Født 2009 - 2005**

Våre treninger bygger på skiforbundets utviklingsmodell. Målet er å legge til rette for allsidige, varierte og motiverende treninger som utvikler tekniske skiferdigheter, utoldenhet, hurtighet, styrke og spenst. Dette gjør vi gjennom mye lekpregede aktiviteter som passer alle



Alle treningene frem til snøen kommer foregår på barmark utendørs, så klær etter vær er lurt



## VI HÅPER Å SE GAMLE OG NYE SKILØPERE PÅ TRENING DENNE HØSTEN

**FOR SPØRSMÅL KONTAKT INGUNN FOSSMELLEM PÅ TELEFON  
48 11 25 00 ELLER  
E-POST INGUNNFOSSMELLEM@HOTMAIL.COM**

Se [www.magnorski.no](http://www.magnorski.no) eller vår facebookside for mer informasjon

Sportslig hilsen  
**Magnor UL langrenn**

