

Møre og Romsdal skikrets sammen med Valldal IL ski,   
inviterer barn, foreldre og trenere til langrennskveld   
ved FDV-bygget i Djupøyna i Valldal.

## Kl 1700 – 1830: skileik på rulleski

* For barn fra 8 - 13 år. Alder er +/- Vi er fleksible☺
* Skikretsen stiller med 20 par skøyteski jr og aktivitetsutstyr.
* Ta med **skisko(kombisko/skate), hjelm og hansker**. Ikke staver!
* Sikkerhetsutstyr som kne- og albuebeskyttere kan også nyttes.

**Kl 1845 – 2000: Gjennomgang av sikkerhet på rulleski og Utviklingstrappa**

**Klubbhuset**

* For ungdom, foreldre og trenere/klubb fra 14 år og eldre.
* Sikkerhet og trening på rulleski.
* Innføring og bruk av Utviklingstrappa som mal for utvikling av løpere fra barn til junior.
* Erfaringsutveksling mellom klubb og skikrets.

Vel møtt til en innholdsrik kveld for langrenn!