**Haustsamling 27-29/09-2013**

Årets haustsamling blir arrangert på Ullsheim skistadion i Markane. Avreise frå Valldal fredag 27. september kl 1600.

Det blir overnatting på flatseng i klubbhuset på Ullsheim og sjølvhushald. Skigruppa kjøper inn mat. Her blir det organisert felles måltider.

Samlinga er tilrettelagt for born frå 1. klasse og oppover.

Deltakarar i alle aldrar er velkomne!

Vi ønskjer at dette skal bli ei hyggeleg fellessamling og sesongstart for små og store ski- og treningsinteresserte i Valldal IL.

**Program**

Tema blir barmarkstrening, rulleski, skytetrening og mykje moro!

**Ta med:**

* Uteklær til trening
* Inneklær til trening
* Ullundertøy, lue, votter, godt fottøy, drikkeflaske
* Sovepose, evt dyne og pute (madrasser finnes der)
* Godt humør

For dei som er 11 år og eldre vil det vere høve til å prøve rulleski (flott rulleskiløype). Ta med skisko, hjelm og stavar. Dei som har tar med rulleski. Egenandel kroner 300 pr deltakar.

**Frist for påmelding fredag 20.09.2013**

Det er nødvendig at ein del foreldre stiller som sjåførar, organiserer trening, lagar mat og held ro og orden☺ Dei som har høve til å vere med, gi beskjed!

Påmelding/info, kontakt Jan Ole Fuglem, tlf 41431663/mail [jan.ole.fuglem@gmail.com](mailto:jan.ole.fuglem@gmail.com)

**Vel møtt! Dette blir kjekt!**

**Treningar hausten 2013**

Vi vil no kome i gang med fellestreningar.

**Tirsdagar:** Vi startar opp med trening på barmark for alle frå og med 1. klasse og eldre. Oppmøte kl 1800 på klubbhuset. Oppstart 17. september.

**Torsdagar:** Styrke /sirkeltrening i gymsalen kl 1800-1930. Denne treninga er for vaksne og born frå og med 10 år. Oppstart 3. oktober.

**Vel møtt til ein flott treningshaust ☺**

*Vennleg helsing*

*treningsnemda i Valldal IL langrenn og skiskyting*