

# Alpintrening på Skei vinter 2012

Vi starter opp igjen med alpintrening på nyåret. I vinter vil vi forandre opplegget en del, slik at vi tar treninger på helger, men da ikke hver helg. På den måten håper vi å kunne få med flere, samt at vi får mer tid på Skei når vi er der oppe. Det skjer mye i uka, og kveldstrening opplevdes for mange som litt travelt.

Under vises en plan for treninger, og vi satser på å starte kl 11.00 hver gang. Treningen legges opp til en to timers økt med en liten innlagt pause, (drikke og varme i kroppen). Vi organiserer i to grupper, nybegynner og viderekommende. Det legges vekt på alpintrening i bakke, samt enkle løyper med porter.

Alle skal bruke hjelm, og heiskort kjøpes i billettluke nederst i bakken. For medlemmer i skilagene i Gausdal, får en rabatt på årskort, ellers gjeldende priser.

For at vi skal få en komplett e-post liste, for info eller endringer i treningen, send en mail til [kristian.fougner@online.no](mailto:kristian.fougner@online.no)

**VELKOMMEN TIL ALPINTRENING PÅ NYÅRET.**

Lørdag 14. januar	kl. 11.00	oppmøte ved Aidonheisen
Søndag 29. januar	kl. 11.00	oppmøte ved Aidonheisen
Lørdag 18. februar	kl. 11.00	oppmøte ved Aidonheisen
Søndag 4.mars	kl. 11.00	oppmøte ved Aidonheisen
Lørdag 21. april	kl. 11.00	Klubbmesterskap, oppmøte ved Ski in bar.

I tillegg er det:

Lørdag 24. mars      Barnas dag på Skei. For info: <http://www.skeikampen.no/>

Lørdag 31. mars      Asgeir Cup på Skeikampen. For info og påmelding:  
<http://www.asgeircup.no/>

Med hilsen

Alpingruppa i skilagene.

