Valnesfjord I.L
Postboks 1
8215 VALNESFJORD

Tlf: 91 81 24 72
E-post: kontakt@valnesfjordil.no
Hjemmeside: www.valnesfjordil.no
Org.nr: 975 512 886
Konto.nr: 4509.29.72643



I tradisjon tro arrangerer Valnesfjord IL Ski en klubbsamling med dugnad oppe ved Valnesfjord Helsesportssenter den 26.10.24. Dette er et tilbud til alle i VIL og en glimrende anledning til å teste litt ut hva skitrening er. Vi håper at flere fra All idretts gruppa og andre nysgjerrige tar turen. Påmelding for de faste utøverne legges ut i Spond. For andre interesserte så send en melding til Camilla på 91102324 eller Mathias på 90117072 for å melde seg på.

Program

09:00	Oppmøte og deling i grupper.
09:05-11:00	Fra mellomgruppa og opp til junior blir det en puls økt med varierende drag ut i fra alder og nivå. Vi skal jobbe i samme området. Økten blir ute med løpesko. Trener blir Mathias og Kristin. For den yngste gruppen blir det en uteøkt med varierte øvelser og lek. De blir også i området rundt VHSS. Trenere; Kine, Camilla og Mats For alle ta med ekstra klær, drikke og klær etter vær
11:00-12:00	Lunsj
12:00-13:30	Fellesøkt i gymsal. Varierte øvelser på ulike poster. Trenere; Emil, Elias, Magnus, Kine, Camilla, Kristin og Mats. Husk innesko, drikkeflaske og klær for innetrening.
13:30-14:30	Basseng.
15:00	Middag med Pizza for utøvere og dugnadsfolk

Valnesfjord I.L
Postboks 1
8215 VALNESFJORD

Tlf: 91 81 24 72
E-post: kontakt@valnesfjordil.no
Hjemmeside: www.valnesfjordil.no
Org.nr: 975 512 886
Konto.nr: 4509.29.72643

SpareBank 1 NORD-NORGE

For foreldrene og andre brukere av skiløypene i Valnesfjord inviteres det til en dugnad i løypenettet hvor det blir fokus på å klargjøre løypene for ny sesong. Det er oppgaver som alle behersker. Dugnaden vil bestå av;

- Rydding av kvist og skog langs løyper og skileikområde
- Slåing av gress
- Rydding av utsyr i container
- Klargjøring av tidtakerbu til vinteren
- Oppsett av stolper/ løypestikker
- Oppdukkende

Ta med arbeidsklær, motorsag/ ryddesag (for de som har), kvistesaks, matpakke, drikke. VIL stiller med kaffe og kaffemat.
Etter dugnad blir det mulighet for basseng/ dusj på VHSS og det vil bli servert Pizza.
Koordinator for dugnaden er Jørgen Aadahl. Han kan kontaktes på 472 32 904. Det er ønskelig å få en oversikt på hvor mange dugnadsfolk det kommer opp mot servering så send gjerne en sms slik at vi har litt oversikt på antallet. Alle er hjertelig velkommen.



VALNESFJORD HELSESPORTSSENTER - Aktivitet og deltakelse®
SKS
Wenberg Miljøvennlig fiskeoppdrett