



## UFO – Friskus Våren 2013

Hei og velkommen til oss i Halden Skiklubb og sesongoppstarten på Høiås  
UFO Friskus er for barn i født 2001-2003, dvs. 4- til 6. klasse

### Treninger:

Torsdager fra kl. 18.00 – 19.00 på Høiås

Vi skal være ute hver gang, men innimellom har vi inneoppgaver i starten av treningen.

Husk å ha sko og tøy som kan bli våte og sølete og at barn ikke blir kalde (ullsocker)

Vi har kompass til utlån, men har dere så ta med.

Hvis det passer, er det mulig å dusje og ta badstu etter treningen.

Husk at det er kveldsmat inne på Høiås (gratis for barna) etter treningen og at dere kan få kjøpt vaffel og drikke. Lur og sosial måte å ta kveldsmåltidet på. Alle er velkomne

Foreldre er velkomne til å være med om barna ønsker dette, ellers gjør vi trenerne det vi kan for at de skal trives og være med.

For foreldre er det er mange mulige treningsmuligheter. Ta en treningstur mens barna er på trening. Hvis man møter opp ved garderobene ca kl. 18. Er det alltid noen å kunne løpe sammen med. Ta kontakt.

Følg med på <http://haldensk.no/>. Der lugger det nyheter fra klubben og i kalenderen ser en alt som skjer, også påmeldingsfrister for O-løp..

Ønsker dere å kjøpe brukt eller nytt utstyr/klubbklær, ta kontakt med trenerne.

Vi gir beskjed på e-post hvis det er noe spesielt på torsdagstreningene.

### Tirsdagstreningsløp

I tillegg er det muligheter til å på egen hånd å delta på tirsdagsløp. Dette er treningsløp for alle O-løpere i Halden som arrangeres på forskjellige steder rundt i Haldendistriktet.

Se egen oversikt, samt på kalenderen på [haldensk.no](http://haldensk.no) for sted og tid.

Det er 2 tirsdagsløp som er satt opp i Friskusmerkekravene og på disse løpene kan du få assistanse. På de andre tirsdagsløpene må dette eventuelt avtales spesielt med trenerne.

Det er Nybegynnerløype som på alle disse løpene.

Vi vil gjerne ha innspill dersom dere har synspunkter eller gode forslag. Ikke nøl med å ta kontakt:

Hilsen trenerne

*Claus Norsted*

Tlf: 90 17 24 10  
e-post: [lng@norsted.no](mailto:lng@norsted.no)

*Henrik Aune*

Tlf: 957 25 072  
e-post: [henaune@online.no](mailto:henaune@online.no)