

# Aktivitetsplan Frol ski- og skiskytteravdeling sesongen 2018-19



Deltakelse i borgertoget 17. mai.

Mandagstreninger Frol os (fra etter høstferien) for alle aldre, sammen med O-gruppa  
Rulleski – tirsdager. Oppstart etter skoleferien.

«Kick-off» tidlig i sept. En smakebit på hvordan en langrennsløper eller skiskytter trener.  
Jr/sen løperne skal stille som trenere så fremt de er på Levanger. Kaffe, havregrøt mm

Når snøen kommer: felles treningstid for ski og skiskyting på tirsdager. Kveldsmat etter trening.

Skileik startes opp så fort det blir snø nok i skisenteret.

Kombinasjonstrening for alle skiskyttere torsdager etter høstferien.

Skiskytterskole: Oppstart etter høstferien.

- Sender ut invitasjon til de andre klubbene i Levanger, og henger opp/deler ut lapper på skoler.

Samlinger:

- «Junisamling» ansv. skiskyting
- Barmarksamling Frolhytta. Tidlig høst. Ansv. skiskyting
- «Skallstuggusamling» 10-11 nov. Ansv. Langrennsutvalget

**Påmeldingsfristene må være helt klare. Påmelding er bindende.**

**Evt. avbestillingsfrister MÅ opplyses om i innbydelsen. Avmelding etter avbestillingsfristen medfører alltid regning. Ved evt. sykdomsforfall må egen reiseforsikring benyttes.**

Arrangement

- Frolokarusellen
- Levangerkarusellen
- Skallrennet 5. juledag
- Vi ønsker å arrangere flere renn hvis vi har muligheter på fjellet, og forholdene gjør det vanskelig for andre arrangører.
- hodelyktrennet

## Skiskytterenn

- Ønske om KM stafett i mars

Prøve å arrangere byttekveld for langrenns- og skiskytterutstyr