

# Rulleski instruksjon på onsdag og lørdag med Cathrine og Odd Geir de neste ukene

Da er høstferien og ro sesongen over! Kun klubbmesterskapet 2015 gjenstår nå på lørdag (17.10). Store og viktige greier for den som blir klubbmester, men for resten av klubben er det viktig å holde fokus på neste sesong. Den starter alt nå!

Og som et supplement til høstprogrammet som våre ro trenere har satt opp, starter vi med **teknisk instruksjon på rulleski** de neste ukene. Faste dager for rulleski trening er **onsdag 1730** og **lørdag kl 1000**. Oppmøte blir i Møllebukta i hjørnet ned mot «Sverd i fjell» monumentet.

HUSK å gi beskjed via FB-gruppen i forkant at du kommer slik at trenerne vet hvor mange som blir med på hver trening de aktuelle dagene.

Hovedinstruktør blir Cathrine, tidligere skiløper og ekspert på «klassisk gange» og med seg har hun med seg lærling og assistenttrener Odd Geir som er mere opptatt av «de nymotens greiene» om å bruke buk muskulaturen mye mer aktivt.

Dette kan bli bra! Veldig bra! Kom og bli med for å få best mulig innsikt i og utbytte av rulleski treningene ut over høsten og vinteren.

Noen bilder fra første «test trening» langs sykkelstien ved Hafrsfjord i billedarkivet.

