



# HMIF SKI



## Program foråret 2019

DATO	AKTIVITET
Lørdag 23. marts kl. 08.30	Træning fra Marstruphallen
Lørdag 30. marts kl. 08.30	Træning fra Marstruphallen
Onsdag 3. april kl. 18.00	Træning fra Marstruphallen
Onsdag 10. april kl. 18.30	Træning fra Marstruphallen
Onsdag 17. april kl. 18.30	Træning fra Marstruphallen
Onsdag 24. april kl. 18.30	Træning fra Marstruphallen
Onsdag 1. maj kl. 18.30	Træning fra Marstruphallen
Lørdag 4. maj kl. 13	Vestcup i Faaborg. (Vi skal afprøve rulleski-skydning) Afg. 10.45
Onsdag 8. maj kl. 18.30	Træning fra Marstruphallen
Onsdag 15. maj kl. 19.00	Vestcup i Aarhus Afg. 17.00
Onsdag 22. maj kl. 19.00	Vestcup i Vejle Afg. 17.30
Onsdag 29. maj kl. 19.00	Vestcup i Odense Afg. 17.00
Onsdag den 5. juni kl. 18.30	Træning fra Marstruphallen
Onsdag den 12. juni kl. 18.30	Træning fra Marstruphallen
Lørdag den 15. juni kl. 10.30	Vestcup i Marstrup. <b>Der er brug for hjælp fra familie og venner til at bage, indkøb, anrette, løbsafmærkning, kontrol, tidtagning m.m.</b> Vi er værter ved lidt frokost og kage
Onsdag den 19. juni kl. 18.30	Træning fra Marstruphallen
Onsdag den 26. juni kl. 18.30	Træning og sommerafslutning

- **HUSK:** Hjelm, refleksevest evt. knæ- og albuebeskyttere
- Det er muligt at klæde om og gå i bad i hallen
- Kontinget for **1/8 -18 til 31/7-19: 150,- kr.**
- Kontinget incl. Lån af udstyr for foråret 19: **150,- kr. (Næste sæson 375,- kr.)**
- Tilmeld dig på [www.hmif.dk](http://www.hmif.dk) + Facebookgruppen HMIF Ski
- Se mere om Vestcup på [www.vestcup.dk](http://www.vestcup.dk) – pris pr. løb er ca. 25 kr. Alle kan være med.
- **Kontakt Bent-Ole Østerby, 29 17 02 45, [bent-ole@oesterby.com](mailto:bent-ole@oesterby.com)**