

HAR DITT BARN LYST TIL Å DRIVE  
MED IDRETT DETTE SKOLEÅRET?



## Håndball

Starter opp mandag 8.oktober.  
Sted: Kleivhallen kl 18:00 - 19:30.  
Les mer på side 2.



## Langrenn

Starter opp tirsdag 9.oktober.  
Sted: Holehallen kl 18:30.  
Les mer på side 3.



## Innebandy

Starter opp onsdag 10.oktober.  
Sted: Kleivhallen kl 18:00.  
Les mer på side 4.



# HÅNDBALL



MANDAG

8.

OKTOBER

## STARTER HÅNDBALLEN!

Kleivhallen  
18.00-19.30

Vi ønsker alle 6, 7 og 8 åringer som har lyst til å prøve håndball, eller som alt spiller håndball, velkommen til åpen hall i Kleivhallen, mandag 8. oktober kl. 18.00.

I hallen møter de hyggelige jenter og gutter fra våre 14-årslag som sammen med en av trenerne våre vil ta dem med på en time med ballek og

servering i kafeen. Foresatte til 6-åringen blir med på et foreldremøte i hallen mens barna trener.

Vi gleder oss til å se dere!

Styret i ILH Håndball



HANDBALL

[www.ilh.no](http://www.ilh.no)

Ringeriks - Kraft

SpareBank 1  
RINGERIKE HADELAND



REMA  
1000  
VIK

# LANGRENN



## IL HOLEVÆRINGEN LANGRENN – OPPSTART BARMARKSTRENING FOR ALLE GRUPPENE

**Tirsdag 9. oktober** starter langrennsgruppa opp med trening for alle gruppene. Oppmøte er ved Holehallen på Svensrud. 1-2. trinn trener inne, mens 3-4. trinn og gruppene fra 5. trinn og oppover trener ute. Alle starter **kl. 18:30** og treningen varer én time. Fokuset i langrennsgruppa er samhold og å ha det gøy. Dette preger treningene – det er mye lek, spesielt for de minste. Vi ønsker å fremme skiglede for små og store, unge og gamle. Så snart snøen har lagt seg på Krokaskogen flytter vi treningene opp på Kleiva, og tar på oss ski.

1-2. trinn: husk innesko

Gruppene ute: husk joggesko, refleksvest, staver og hodelykt (for de som har)

Mens den første treningen tirsdag 9. oktober pågår, vil det avholdes et foreldremøte på klubbhuset på Svensrud. Oppfordrer derfor så mange foreldre som mulig til å stille på denne første treningen.

For de eldste gruppene (5. trinn og eldre) vil vi ha torsdagstreninger kl. 18-19.30 med utgangspunkt i Vik skole. Her har vi tilgang på gymsalen, så øktene kan holdes både inne ute (rulleski). Mer info om dette kommer. 4. trinnselever kan også bli med på disse treningene hvis de ønsker (og mestrer rulleski).

Allerede 9-11. november reiser vi på samling på Geilo. Dette er en sosial begivenhet for hele familien, se egen info og påmelding på nettsiden.

Les mer på:  
<http://langrenn.ilh.no/>  
eller besøk vår Facebook-side.





# INNEBANDY



## IL HOLEVÆRINGEN Innebandy - En idrett med mye fart og spenning.

Innebandy er en idrett med mye fart og spenning. Det er små krav til ferdigheter fra før, noe som gjør det enkelt for nye spillere å lære seg sporten.

For å delta trenger man bare innesko, resten av utstyret kan lånes av oss.

Vi skal være en idrett der vi møter venner, har det gøy og blir så gode som man selv vil.

En sport der alle barna har kjøller som de skal løpe rundt å slå med kan ved første tanke virke meget farlig, men barna lærer fort hvordan de skal behandle både utstyr og medspillere. Farlig spill og dårlig oppførsel blir fort slått ned på. Innebandy er en sport med få skader.

Kom gjerne innom en dag for å se om det er noe for dine barn.

Treningstider 2018/2019:

Barn født 2012 - 2007: Onsdager 18:00 - 19:00.

Barn født 2006 - 2003: Onsdager 19:00 - 20:00.

