



Sandnes Idrettslag **feirer 80 år** som byens idrettslag! Vi vil feire dette med å invitere enda **flere barn og unge** til å bli med på våre aktiviteter.



## Friidrett

Medlemmene i friidrettsgruppa er fordelt i grupper etter alder. Etterhvert som utøverne blir eldre blir de organisert i øvelses spesifikke grupper. Alle gruppene har egne trenere og et opplegg som er tilpasset alderssammensetningen. Treningene i de yngste gruppene er lagt opp med lek kombinert med basistrening.

## Orientering

Hos oss får du være ute i naturen, oppleve mestring, reise på turer, nye venner og lære kart og kompass. Orientering er en familieidrett, så mor og far må gjerne være med på trening sammen med deg. Alle får alltid være med. Ingen reservebenk. Vi holder til i SI-hytta og trener hver torsdag med lek og løp utendørs og avslutter med felles kveldsmat. Les mer: <https://www.sandnes-idrettslag.no/orientering/>



## Langrenn

Treningsgruppene er delt inn i forhold til alder. Barneskolegruppe er for barn i barneskolealder. Gruppen deles opp etter erfaring på de fleste treninger. Nye utøvere til klubben er også vanligvis Ungdomsskolegruppe er for barn i ungdomsskolealder og det trenes sammen med Gjesdal IL og TEAM Melshei.

## Alpint

Alpingruppen i Sandnes Idrettslag er alpinklubben med base i Ålsheia i Sirdalen. Frisk luft, sosialt for barn og voksne, konkurranse og god fysisk trening er stikkord. Alle kan begynne, og vi ser at måten vi trener på skaper motivasjon, engasjement og tilhørighet for deltakere så vel som foreldre.



**Besøk oss på <https://www.sandnes-idrettslag.no/>**