



## PÅ UPPDRAG AV ÖREBRO LÄNS SKIDFÖRBUND INBJUDER KARLSLUNDS IF TILL TRÄNINGSHELG

I mitten av oktober när höstfärgerna är som vackrast vill vi samla skidåkare i Örebro län för gemensam träning i dagarna två. Alla sorts skidåkare, gamla som unga, nybörjare såväl som elit, är varmt välkomna att vara med - hela helgen eller bara på enskilda pass.

<b>Dagar</b>	Lördag 13 oktober och söndag 14 oktober
<b>Plats</b>	Samling båda dagarna vid Karlslunds klubbstuga, Gäddestavägen 7.
<b>Åldersgräns</b>	Träningsdagar öppna för alla åldrar. Deltagare födda 1995 eller senare är välkomna i medföljande förälder eller ledares närvaro.
<b>Program</b>	<u>Lördag 13 oktober</u> 9:00 Samling ombytta och klara för träning 9:15 Träning spänst, koordination och snabbhet 12:00 Lunch 14:00 Träning rullskidor klassisk stil  <u>Söndag 14 oktober</u> 9:00 Samling ombytta och klara för träning 9:15 Träning löpning intervaller 11:00 Slut
<b>Avgift</b>	Självkostnadspris 85 kr, lunch lördag och tre träningspass ingår
<b>Instruktörer</b>	Ledare från Karlslunds IF och Örebro läns skidförbund
<b>Anmälan</b>	Anmälan senast 6 oktober till <a href="mailto:skidor@karlslundsif.org">skidor@karlslundsif.org</a> . Uppge namn på deltagarna, kontaktperson för klubben och klubbens faktureringsadress.
<b>Frågor</b>	Johan Ericsson, 0709-92 74 41