



Bjuder in till träningshelg.

Lördag och söndag 1/2 oktober.

För oss i teamet känns det väldigt roligt att återigen få erbjuda en träningshelg för alla som är intresserade av skidåkning, allt ifrån nybörjare till elitåkare. Vi kommer att anpassa träningspass och teknikövningar efter er förmåga. Vår tränare Linus Davidsson kommer tillsammans med teamets åkare ge er tips och förmedla de kunskaper om skidåkning som de samlat på sig genom utbildningar och erfarenhet. För er som har Vasaloppet som det stora målet för säsongen är detta ett ypperligt tillfälle att bättra på teknik och kondition. För er som räknar er som riktigt duktiga eller är elitåkare kommer vi att köra på hårt.

Helgen kommer att innehålla 4 träningspass med skiftande innehåll. Vi kommer att satsa på bra service under träningarna och all mat och dryck ingår i anmälningsavgiften. Vi kommer att vara i Norrahammar under hela helgen där vi har nära både till naturen och fina rullskidsvägar.

Mellan träningspassen på lördagen kommer kocken Joakim Johansson att visa hur man lagar nyttig mat på enkla och snabba sätt.

All utförlig information om tider för träningspassen och dess innehåll kommer att skickas ut i ett PM den 15 september till alla som anmält sig

Plats: I Taberg vid Åsasjön och Sörgården som är JOK`'s klubbstuga.

Tid: Lördag och söndag 1-2 okt med start lördag klockan 10,00

Kostnad läger: 800 kr. Mat, dryck och fika ingår i priset.

Övernattning: Övernattningsmöjligheter finns i JOK stugan och då ingår frukost.

Kostnad övernattning: 200 kr.

Frågor: Martin Eckervad på 070-1904325 eller martin@skiteamsyd.se

Anmälan: Anmälan sker via hemsidan www.skiteamsyd.se senast den 15 september. Ange namn, mobil nummer och eventuella allergier.

Betalning: Sker genom inbetalning på bankgiro 619-3817 ange namn vid betalning.

Efteranmälan: Vid anmälan efter den 25 september tillkommer 400:-

Mvh Ski Team Syd