



# Nu börjar SKIDträningen!

Välkommen tisdag den 30:e september kl 18.00, då tränar alla ungdomar födda 2018 och äldre! Vi börjar på barmark.

Så här är vår verksamhet organiserad:

**GRÖN** grupp: I grön grupp finns de yngsta ungdomarna födda 2016-2018. Träningarna innehåller mycket lekar, teknikträning, stavgång, mm. Passen håller på 1 timme. Tisdagar med start den 30:e september.

**ORANGE** grupp: I orange grupp finns ungdomarna som är födda 2014-2015. Flera ungdomar deltar aktivt på tävlingar vintertid. Träningen innehåller löpning, lekar, teknikträning, stavgång, mm. Passen håller på 75 minuter och de tränar tisdagar och torsdagar.

**RÖD** Grupp: I röd grupp finns ungdomarna som är födda 2012-2013. Röd grupp åker även rullskidor. Passen håller på 90 minuter och de tränar tisdagar och torsdagar. Torsdagar tillsammans med svart grupp.

**SVART** Grupp: I svart grupp finns våra äldre ungdomar födda 2010-2011. Flera har hållit på med längdåkning flera år och deltar aktivt i tävlingar vintertid. Passen håller på 90 minuter och de tränar tisdagar och torsdagar. Torsdagar tillsammans med röd grupp.

**Vart?** Vi ses vid klubbstugan, Ånnaboda (klubbstugan ligger uppe bakom restaurangen vid elljusspåret i Ånnaboda).

**Anmälan?** Är du ny skidåkare och inte varit med oss tidigare vill vi att ni anmäler er till första träningen via SportAdmin-länken på vår hemsida. Annars är det bara att dyka upp.

**Frågor?** Undrar ni över något hör av er till någon av våra ansvariga tränare Björn Bergqvist 073-991 6744 eller Tina Åkesson 070-611 1759

I den yngsta gruppen, grön, behöver vi hjälp av några av er föräldrar som hjälpledare. Inga förkunskaper krävs för detta. Prata gärna med ansvarig tränare Lars Forsman 070-643 5894

För mer information, anmälan och kontaktuppgifter kika in på vår hemsida [www.gifskidor.se](http://www.gifskidor.se)