



TRÄNINGSDAG I TORSBY SKIDTUNNEL MED ÖLSF LÖRDAG 4 OKT 2025

UPPLÄGG: Gemensam bussresa med avfärd kl 07:00 från Scandic Västhaga i Örebro. **Kom i tid och åk ombytt!** Träning förmiddag ca 1,5-2 h sedan dusch och ombyte. Lunch omkring 12:30. Träning på eftermiddagen ca 1 1/2 till 2 h och hemresan påbörjas runt 16:30-17:00.

VILKA: I första för barn/ungdomar födda 2013 och äldre och du skall kunna hålla reda på din egen utrustning och ta vara på dig själv under dagen dvs passa tider och betala din lunch osv. Om du är yngre och vill åka med så går det bra om du har en medföljande förälder som har skidor på sig och är med dig inne i tunneln. Det är osäkert om vi kommer ha någon ledarledd träning för yngre barn.

UTRUSTNING: Fungerande egna skidor/stavar och pjäxor för klassiskt och skate. Fästvallade klassiska skidor och egen valla för att kunna bättra på fästet. Träningskläder för att kunna träna 2 pass i -3 grader. Duschgrejer och ombyte till lunchen. Mellanmål och vätska för energipåfylland under och efter passen.

KOSTNAD: ÖLSF bekostar bussresan, ungdomarnas spårkort samt spårkort till de som är ledare under dagen. Medföljande föräldrar åker gratis med i bussen men betalar sitt eget spårkort, dagkort kostar 360 kr.

Lunch betalas på plats av den aktiva själv och dess förälder, vi äter gemensamt på Valbergsängen.

Anmälan senast mån den 15 september via mail till frida.tornqvist@hotmail.com

OBS! Ange i anmälan: namn, födelseår, klubb, medföljande förälder eller ej, eventuella matallergier och om du kliver på bussen vid Scandic eller Lekhyttan.

Vid frågor ring Henrik Törnqvist Garphyttans IF 070-5759849