



Inbjudan HSF's barmarksträningsdag för längdskidungdom 2015

**Hallands Skidförbund har glädjen att bjuda in till barmarksträningsdag,
söndag 18 oktober.**

Målgrupp: 10-20år

Samling: Ombytta vid Ätrans nya klubbstuga vid konstsnöanläggningen kl 10,00

**Förmiddagspass: rullskidåkning på Ätrans rullskidbana (de som inte har rullskidor får
andra ledarledda barmarksövningar)**

**Lunch kl 13: äts på restaurang Grytan. Var och en betalar sin lunch på plats. Vi
återkommer med pris och meny (förbokar maten om vi blir många) efter ni anmält er.**

Eftermiddagspass: diverse bra barmarksövningar såsom skidgång, älgglufs mm

Avslutning: ca kl 16,00

**Att ha med sig: rullskidsutrustning (de som har) och hjälm, 2 omgångar träningskläder
för utomhusträning, löparskor och skidstavar. Duschar gör vi i Ätrans IF:s stuga.**

Anmälan: anmälan per mail, senast 10/10 till

Peter Aronsson: peteraronsson@spray.se , frågor tel 0733-63 85 86.

Anmälan ska innehålla namn, klubb och födelseår. Uppge även eventuella allergier.

(Frågor besvaras även av Magnus Johansson: magnus22johansson@gmail.com)

Träningsdagen kan bli inställd vid för få deltagare.

Välkomna!