

Upplands Skidförbund bjuder in DIG till träningsdag!

Så var det dags för träningsvärk igen!

Upplands Skidförbund inbjuder Dig till Barmarksträff på LSS (fd F 16) i Uppsala!

Tid: Samling kl 08.30 söndagen 22 september 2013.

Plats: Samling vid vaken LSS.

Ålder: från födda -01, (ungdom, junior, senior). Följer yngre med förutsätts sändande förening bidra med minst en tränare

Träning: Tuff och rolig träning utlovas som delvis kommer att vara uppdelad på Yngre, Kalle och Folksam samt Äldre men också tillsammans.

Start:

09.00 Rullskidor klassisk stil (har du inte klassiska rullskidor så duger det bra med skate, eller rollerblades)

11.30 Lunch, (självkostnadspris ca 70 kronor - tag med pengar!)

Ca 14.00 Styrka, spänst, smidighet för Kalle och Folksam, HULKRUM för junior och senior
1600 Bad

Senast 1700 avslutning och hemfärd.

Utrustning:

FM: Rullskidor klassiska, skidskor, stavar med vassa spetsar, hjälm, reflexväst och drickaflaska/drickabälte.

EM: Inomhusskor, kortbrallor, T-shirt samt badkläder. Duschprylar.

Vårdad klädsel gäller vid lunchen.

Anmälan:

Anmälan skall ske **klubbvis**:

Namn och personnummer på samtliga deltagare (gäller även föräldrar som skjutsar) samt telefonnummer till en kontaktperson inom klubben.

Senast: tisdag 17 sep kl 2000 till Robert Gustafsson via mail: robgus02@telia.com

Vid eventuella frågor maila eller ring Robert 018-377142, 070-2299876 kvällstid.

Med hälsningar

Robban, Christian, Pernilla och Jocke med flera