



Nu börjar SKIDträningen!!  
.....den första månaden på barmark.....

Välkommen tisdag den 3 oktober kl 18.00 då tränar alla ungdomar födda 2016 och äldre!

Så här är vår verksamhet organiserad:

**GRÖN** grupp: I grön grupp finns de yngsta ungdomarna födda 2014-2016. Träningar innehåller mycket lekar, teknikträning, stavgång mm. Passen håller på 1 timme. Tisdagar med start den 3e oktober.

**Gul** Grupp: I gul grupp finns ungdomarna som är födda 2013. Flera ungdomar deltar aktivt på tävlingar vintertid.

Träningen innehåller löpning, lekar, teknikträning, stavgång etc. Passen håller på 1 timme och 15 minuter och de tränar tisdagar och torsdagar. Torsdagar tränar de tillsammans med Orange grupp.

**Orange** Grupp: I orange grupp finns ungdomarna som är födda 2011-2012. Flera ungdomar deltar aktivt på tävlingar vintertid.

Träningen innehåller löpning, lekar, teknikträning, stavgång etc. Passen håller på 1 timme och 30 minuter och de tränar tisdagar och torsdagar. Torsdagar tränar de tillsammans med Gul grupp.

**RÖD** Grupp: I röd grupp finns ungdomarna som är födda 2009-2010. Röd grupp åker även rullskidor. Passen håller på 1 ½ timme och de tränar tisdagar och torsdagar.

**SVART** Grupp: I svart grupp finns våra äldre ungdomar födda 2007-2008. De har hållit på med

längdåkning flera år och deltar aktivt i tävlingar vintertid. De tränar med antingen Röd grupp eller juniorgruppen.

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

**Frågor?** Björn Bergqvist 073-991 6744, Tina Åkesson 070-611 1759

Nya deltagare lämnar mailadress och får en länk för att registrera namn och kontaktuppgifter vid träningsstart.

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