

# Inbjudan 5:e Dalaträning för 96-99:or

2011-09-22

**Ons 5/10 bjuder Dala-Järna IK skidor till träning, på initiativ av distriktets ansvariga för HD13-16 (Magnus Einarsson och My Buskqvist).**

## Syfte

Att genom att erbjuda fem träningstillfällen under sommaren ge socialt utbyte mellan distriktets skidaktiva ungdomar i åldern 13-16 år. Dala-Järna IK:s specifika syfte är att låta ungdomarna pröva på rullskidor (klassisk teknik) på rullskidbana under lekfulla former.

## Tid

5/10 med samling klockan 18:20 ombytta för rullskidåkning därefter dusch och gemensam kvällsfika.

## Plats

Snöåns skidstadion och rullskidbana, Dala-Järna

Dusch och kvällsfika i Grötholns skidstuga

## Utrustning

Träningskläder . Skidpjäxor, stavar, rullskidor, handskar, hjälm, knäskydd. Vätska.

MÄRK UTRUSTNINGEN MED NAMN!

## Program

Rullskidåkning på rullskidbanan. Vi delar in i grupper efter rullskidvana.

## Anmälan

**Senast 3 oktober.** Individuell anmälan. Skriv NAMN, FÖDELSEÅR, KLUBB samt hur van du är att åka rullskidor: N (nybörjare), V (viss vana), M (mycket vana, är van att åka i branta backar utför) till [lisfrost@telia.com](mailto:lisfrost@telia.com)

## UTBILDNING för klubbtränare

med minst barnledarutbildning genomförs utbildning i styrke- och rörlighetsträning. Vi startar samtidigt och det tar ca 1,5-2 timmar. Ingen anmälan behövs.

## Frågor

Lis Frost Danielson, Dala-Järna IK skidor, 0281-14047, [lisfrost@telia.com](mailto:lisfrost@telia.com), 070-555 98 15

Magnus Einarsson (Ansvarig DSF HD 13-14 ) [meinar@telia.com](mailto:meinar@telia.com) 070-6917188

My Buskqvist (Ansvarig DSF HD 15-15) 070-290 47 39

[m\\_buskqvist@hotmail.com](mailto:m_buskqvist@hotmail.com)

Ove Fagerlund (Utbildningsansvarig DSF) 070-5936816 [ove.fagerlund@glocalnet.net](mailto:ove.fagerlund@glocalnet.net)