INBJUDAN

DALATRÄNING BARMARK

13 OKTOBER IK JARL RÄTTVIK

Syfte

Ungdomar från olika klubbar träffas och tränar tillsammans för att främja sammanhållningen inom distriktet. Att delta på minst ett läger eller en dalaträning är även i år ett av antagningskriterier för deltagande på ungdomscuperna för 13-14åringarna och 15-16åringarna.

Målgrupp

Åkare födda 2011–2014

Datum och plats

Tisdag 13 oktober vid Jarlstugan, Backavägen 38, Rättvik

Tid

18.00- 19.30

Utrustning och innehåll

Skidgång och löpning i intervallform, styrketräning vid vårt nya utegym mm. Medtag skidgångsstavar.

Arrangör

IK Jarl Rättvik SK

Omklädningsrum och dusch

Omklädningsrum och dusch finns.

Fika bjuder vi på efter avslutad träning

Dryck och smörgås. Meddela gärna specialkost

Anmälan

Anmälan görs till elisabet.lambergnordin@gmail.com senast den 6 oktober

Frågor

Kontakta Lisa, elisabet.lambergnordin@gmail.com, tel. 070-242 22 41

VARMT VÄLKOMNA TILL EN ROLIG TRÄNINGSKVÄLL! /Ledarna i IK Jarl