

## Upplands Skidförbund bjuder in DIG till träningsdag!

Nu kör vi hårt - igen

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

**Tid: Samling kl 08.30 lördag 29 september.**

**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**

### **Start:**

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

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 25 sep kl 2000 till Robert Gustafsson via mail: [robjus02@telia.com](mailto:robjus02@telia.com)**

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

Med hälsningar

Robban med flera.