

Träningshelg 9-10/10

Nu är det dags för höstens träningshelg för barn och ungdomar i Stockvik

Vi kickar igång helgen på lördagen med träning från Stockstugan för alla Snöskotrar, Snöblixtar och Skidgrisar (födda 2013 och äldre). De äldre kör ett pass före lunch och ett efter medan de yngre nöjer sig med ett pass och avslutar med lunch.

På söndagen åker sedan alla Snöblixtar och äldre (födda 2011 och uppåt) till Gällö och åker skidor i tunneln

**Lördag**

Förmiddag: Löpning för Snöskotrar, Snöblixtar och Skidgrisar

Samling 10:00: Stockstugan, Övre Bredsand

Vi löper/vandrar tillsammans en långtur på fina stigar upp mot Södra och kanske Fågelberget . Vi delar oss i olika grupper så att det blir lagom tempo/sträcka för alla.

På denna aktivitet kan alla som är födda 2013 eller tidigare vara med dvs Snöskotrar och uppåt.

När vi kommer tillbaka till Stockvik bjuder klubben på grillat till alla tränande barn.

Ta med vätskebälte, lite energi till vägen och en torr tröja/jacka att sätta på när vi kommer tillbaka.

Eftermiddag: Rullskidor för Snöblixtar och Skidgrisar

Efter den gemensamma lunchen tar vi igen oss en stund och kör sedan ett pass rullskidor. Snöblixtarna transporterar sig med bil upp till Ängen, Södra Berget (skjuts av föräldrar behövs) och kör sitt pass där. Skidgrisarna spänner på rullskidorna på Stockvik och åker gemensamt upp till Ängen.

Snöblixtar samlas ca 14:30 på Ängen

Skidgrisarna åker från Stockvik kring 14:00

Ta med: Reflexväst, hjälm, rullskidor, stavar, handskar, vätskebälte

Passet avslutas kring 15:30 på Ängen

**Söndag**

Skidåkning i Gällö för Snöblixtar och Skidgrisar

8.00 Avresa i bilar från Sundsvall till Gällö skidtunnel.

9.30-11.30 Teknikpass klassiskt.

Lunch

13.30-15 Teknikpass skate.

Ca 17 åter i Sundsvall.

Ta med: Lunch och eftermiddagsfika till Gällö. Klassisk- och skate-skidutrustning. Kläder för ca -4 grader.

Det finns duschmöjligheter

Syskon kan följa med om föräldrarna är med och ansvarar för dem.

Kostnad: 180kr för dagkort i skidtunneln + ca 50kr för Keycard om man inte har det redan. Betalas på plats av var och en.

Det kommer att behövas hjälp med skjuts av föräldrar. Försök samordna transporten så att inte bilar går tomma i onödan. Har ni svårt att hitta någon att åka med hör av er så hjälper vi ledare till att hitta en plats.

**Anmälning**:

Sker på respektive Laget-aktivitet senast onsdag 6/10

OBS! En anmälan för lördagen och en för söndagen

Hoppas att alla kan vara med!

Har ni frågor hör av er till: Ola Tuvesson 070-1093585 eller Tobias Långberg 070-6771765