

"Skidkul" på sportlovet!!

SOK TRÄFFS skidsektion anordnar under sportlovet en prova på kurs i längdskidåkning. Kursen genomförs vid Träffstugan i Norra skogen under fyra dagar och ledare kommer Johan Gustavsson tillsammans med några av klubbens aktiva ungdomar vara.

Kursen inleds med grunder avseende utrustning, vallning, klädsel och skidteknik för att sedan innehålla mycket skidlekar, teknikbanor, stafetter och även en skicrossbana. Deltagarna bjuds varje dag på fika för att fylla på energidepåerna och hålla humöret på topp. Övriga detaljer för kursen enligt nedan:

När: Tisdag 16/2-Fredag 19/2, Klockan 14.00-16.00

Ålder: 8-15 år Inga förkunskaper behövs. Även du som är skidkunnig kommer att utvecklas.

Utrustning: Ett antal skidutrustningar för utlåning finns!

Kursavgift: 50 kr, betalas vid kursstart

(Startavgift Barnens Vasalopp på Lördagen ingår)

Anmälan: Senast 12/2 till Johan Gustavsson, 0505-12047/ 070-8504852

VÄLKOMNA TILL EN SKRATTFYLLED SKIDVECKA!!

Lilla VASALOPPET 2010

SOK TRÄFF inbjuder till Lilla Vasaloppet Lördag 20/2

Start och mål vid Träffstugan . Anmälan görs vid Träffstugan mellan 12.15-12.45 med första start 13.00.

Gemensam Vasaloppsstart för respektive klass, 0-8 år kör 0,8 km, 9-12 år kör 1,6 km och 13 år och äldre kör 2,4 km.

Anmälningsavgift: 20 kr/ deltagare, Bulle och saft till alla deltagare.

VÄLKOMNA SMÅ SOM STORA TILL EN FARTFYLLD SKIDDAG!!