



Tumba-Mälarhöjden OK

## Längdskidskola för barn/ungdom 2019

**Plats:** Vid Harbrostugan (Skyttbrinksvägen 2). Alternativt på Lida om det finns konstsnö där och ingen natursnö vid Harbro.

**När:** Torsdagar kl 18:00 - ca 19:15 i januari-februari, med start 10 januari och avslutning 21 februari. Efter träningarna vid Harbrostugan finns det soppa & mackor till självkostnadspris + trevligt umgänge i klubbstugan!

**Utrustning:** Lämpliga kläder för skidåkning är ett underställ, ev. en tunn fleecetröja samt tunn vindoverall (eller motsvarande), mössa och tillräckligt varma handskar/vantar. Märk stavar/skidor med namn o telefonnummer. Kom tidigare om ni behöver vallningshjälp. Vid barmark: Löparskor och stavar (gärna något kortare).

### Anmälan och frågor:

- **Längdskidskolan äldre** (född 2006-2008):  
Olle Hjerne (0730-979090, [olle.hjerne@gmail.com](mailto:olle.hjerne@gmail.com))
- **Längdskidskolan yngre** (född 2009-2011):  
Katinka Ruda (0730-569033, [katinkaruda@yahoo.se](mailto:katinkaruda@yahoo.se))
- **Skidkul** (född 2011-):  
Jakob Skogholm ([jakob@skogholm.com](mailto:jakob@skogholm.com))
- Finns även träningar för äldre barn/ungdomar ([olle.hjerne@gmail.com](mailto:olle.hjerne@gmail.com))

Ange barnets namn och personnummer, föräldrarnamn, postadress, mailadress och telefonnummer och något om barnets skidvana för den som inte varit med tidigare.

Betala in 300 kr (=medlemsavgift, alternativt familjemedlemskap 700 kr) till IFK Tumba SOK, pg 337840-3.

**Arrangör:** IFK Tumba SOK/Tumba-Mälarhöjden OK

Löpande information, bla om vi har träningen vid Harbro eller Lida finns dagen innan på [www.tmok.nu](http://www.tmok.nu). Kolla både "Kalendern-8 dagar" och "Klotterplanket".

**VÄLKOMNA!**