



## Längdskidskola för barn/ungdom 2020

Vid Harbrostugan (Skyttbrinksvägen 2). Alternativt på Lida friluftsgård om det finns konstsnö där och för lite natursnö vid Harbro.

Torsdagar kl 18:00-ca19:15, från 9 januari fram till sportlovet. Soppa & mackor + trevligt umgänge i klubbstugan efter träningar vid Harbro!

### Träningsgrupper:

- Skidkul (förskoleklass och yngre)
- Längdskidskolan yngre (lågstadiet)
- Längdskidskolan äldre (mellanstadiet)
- Finns även träningar för äldre barn/ungdomar

**Utrustning:** Lämpliga kläder är ett underställ, ev. en tunn fleecetröja samt tunn vindoverall (eller motsvarande), mössa och tillräckligt varma handskar/vantar (det är fingrar och tår som fryser mest). Vallningsfria skidor (fiskfjäll) kan vara smidigt främst för de allra yngsta (skidkul), men det glider bättre och blir roligare med vallnings-skidor. Kom tidigare om ni behöver vallningshjälp och märk stavar/skidor med namn o telefonnummer. Vuxet sällskap behövs om man inte har koll på sin egen utrustning. Vid barmark: Löparskor och stavar (gärna något kortare).

**Anmälan och frågor:** Olle Hjerne (0730-979090, [olle.hjerne@gmail.com](mailto:olle.hjerne@gmail.com))  
Katinka Ruda (0730-569033, [katinkaruda@yahoo.se](mailto:katinkaruda@yahoo.se))

Ange barnets namn och personnummer, föräldrarnamn, postadress, e-postadress, telefonnummer och något om barnets skidvana (för nya deltagare).

**Medlemsavgift** 300 kr/person eller 700 kr/familj.

**Träningsavgift** 200 kr (för den som fyller 7-9 år under 2020) eller 500 kr (10-16 år under 2020).

Betalas in till IFK Tumba SOK, pg 337840-3 och ange namn. Mer info på hemsidan [www.tmok.nu](http://www.tmok.nu) → Klubbinformation → Om TMOK → Avgifter.

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

**VÄLKOMNA!**