



# Längdskidgrupperna

## 2020/2021

### Nu drar vi igång igen!

Start torsdag 29 oktober kl.18.15 i Örsbäcken

*Vi som gillar längskidor och har som mål att få bättre teknik, styrka och uthållighet.  
Kom ihåg, det ska vara roligt att träna och det blir mycket roligare i grupp!*

Vi kommer i år att Coronaanpassa träningen - bla delar vi in oss i fyra olika grupper (efter konditionsnivå) direkt vid ankomsten till Örsbäcken.

Vid snö gör vi ny uppdelning vad gäller skiderfarenhet och teknik.

**Målet är att träningen ska passa ALLA!**

Till att börja med har vi inte fika/kvällsmat efter träningen och vi ser helst att Ni duschar hemma. Också detta beroende på Corona

250 :- (aktivitetsavgift) för redan medlemmar i SOL Tranås

För nya medlemmar: 250:- (medlemsavgift) + 250:-  
(aktivitetsavgift)

(Avgifterna faktureras från SOL Tranås)

PS! årets Orsaresa planeras till den 3-6 december

*Anmälan: hos Intersport*

*alt mail till [boo.nordin@live.se](mailto:boo.nordin@live.se)*



**INTERSPORT**

[www.soltranas.com](http://www.soltranas.com)