



## Lidköpings VSK arrangerar i samarbete med Västergötlands SF öppen träningsdag för distriktets alla 13-16 åringar

Vi har vi det stora nöjet att välkomna alla 13-16 åriga skidåkare i Västergötland till en öppen barmarksträningsdag vid Rådåsgårdens fina träningsterräng. Alla skidungdomar som är födda 2008-2011 är välkomna att hänga på. Anmälan via Tävlingskalendern senast 8 november

**Datum:** 11 november 2023

**Utrustning:** Kläder och utrustning för löpning/stavgång för två pass dusch och ombytesmöjligheter finns i Rådåsgården

### Schema

09:30	Samling med fika på Rådåsgården
10:00	Löpningsspass i terräng
11:30	Cirkelstyrka utomhus
12:30	Lunch , serveras på rådåsgårdens övervåning
14:00	Stavlöping
15.30	Dusch och fika
16:00	Avslutning

### Frågor?

Kontakta Erik Wilhelmsson , [erikwilhelmsson1979@gmail.com](mailto:erikwilhelmsson1979@gmail.com)

070-6362697 Avgiften, 150 kr per person, faktureras klubben i efterhand. Maila också om eventuella allergier.



Sparbanken  
Lidköping

