



# Inbjudan till Träningshelg

Lör. 21 Jan. Kl. 09:30 – 15:00 MOK-Stugan

Sön. 22 Jan. Kl. 10:00 – 13:00 MOK-Stugan

Hej

Hoppas att helgerna varit till njutning och belåtenhet! Men nu är det dags att ta tag i träningarna inför säsongen 2012.

Vi tänkte sätta fart på detta med en tradition i form av träningshelg med fyspass kombinerat med teknikträning och lite god mat som vi lagar tillsammans i stugan.

Med det fina väder som vintern fram till nu erbjudit så räknar vi med att kunna träna runt stuga, skulle det bli annat väder (snö) så kommer vi ev. justera lite i aktiviteterna.

Vi ber er att i möjligaste mån anmäla ert deltagande före den 18:e Jan så att vi kan anpassa mat och övrig material. (Skulle du missat datumet så tveka inte på att höra av dig ändå om du vill vara med)

Anmälan till:

Hampus Billing 073-069 31 12

Johan Billing 0495-755502 alt. 0495-203 29

## Lördag

09:30-11:30 Teknikträning med  
Karta o kompass

12:00-13:00 Lunch

13:00-15:00 Intervall i skidbacken

(OCAD kurs för de som anmält sig till detta)

## Söndag

10:00-12:30 OL-träning

12:30-13:00 Fika