Borås SK tillsammans med Västergötlands Skidförbund bjuder in till en träningsdag på Borås Skidstadion 17 sept.

Träffen vänder sig till åkare födda 2008-2011.

Vi samlas 09:45 på Borås skidstadion. Kort samling och träningen startar 10:00.

Medtag rullskidor och stavar för fristil, skidgångsstavar och klädsel som passar väderleken. Vi har ett antal rullskidor fristil med SNS bindning om det behövs. Även stavar för skidgång finns att låna. Vi serverar lunch kl: 12:00 sen en liten vila och pass två startar 14:00. Slut ca 16:00

I samband med träffen kommer vi att hålla en utbildning för ledare. Vi går igenom teknik för fristil. Den utbildningen genomförs på vårt rullband och rullskidbanan. Ni får betrakta, filma och prova. Vi kommer att ha en aktiv junior med bra teknik som visar olika växlar. Vi genomför den med ett erfarenhetsutbyte med diskussion för att utveckla kunskap i teknik och träning.

Vi bjuder in ledare/föräldrar som finns på plats och hoppas det kan bli en givande dag. För de som går utbildningen medtag utr. för rullskidor fristil.

Anmälan till träningsträff sker på tävlingskalendern.  
Fristilsutbildningen görs på mail till [vastergotland@skidor.com](mailto:vastergotland@skidor.com)

Kostnad ungdom 250 kr faktureras klubbvis

Kostnad fristilsutbildning 250 kr.

Välkomna hälsar VSF och Borås SK