



VÄLKOMNA TILL IFK KIRUNAS SKIDSKOLA/ UNGDOMSTRÄNING, SÄSONGEN 2010-11



Tid: Torsdagar, kl. 18-19

Plats: Matojärvi idrottsstadion

Ålder: 6 år och uppåt (yngre barn tillsammans med föräldrar)

Träningarna avslutas med gemensamt fika, så avsätt gärna lite tid för detta.
Säsongen pågår preliminärt t.o.m. april 2011.

Träningarna består av:

- Balansträning
- Back- och teknikträning
- Samarbetsövningar
- Lekar och stafetter m.m.

Klädse: Kom ihåg att anpassa klädseln efter vädret. Tänk på att ha varma handskar samt varma sockor.

Vallning:

Kom ihåg att valla era barns skidor innan träningen. Vi kommer snabbare igång med träningen och det blir roligare träning om barnen har välvallade skidor. Ledarna hjälper gärna till med vallning vid behov.

Avgift: 250 kr (medlemsavgift 50 kr + träningsavgift 200 kr). Om fler barn i samma familj deltar i träningen, kostar det 200 kr i träningsavgift för första barnet och 100 kr i träningsavgift för övriga barn. Det går även att lösa medlemskort för hela familjen, vilket kostar 200 kr. Avgiften kan betalas in på Plusgirokonto 482185-6. Kom ihåg att uppge vem betalningen avser.

Köldgräns: -15 grader. För aktuell temperatur på Matojärvi, gå in på <http://ifk.kiruna.se/temp/>. Om skidträningen är inställd, kommer detta att framgå på hemsidan, senast kl. 17.00 aktuell dag. Vi kommer att ha tillgång till gymnastiksalen på Bergaskolan under säsongen, vilket innebär att vi kan förlägga träningen där då det är kallt ute. Separat information kommer angående detta.



Föräldrar får gärna följa med på skidor! Vi kommer även att behöva hjälp i fiket.

Vid frågor kontakta:

Kansliet:

Telefon: 129 80, *E-post:* ifk.kiruna@telia.com, *Hemsida:* <http://www.ifkkiruna.se>

Ledarna:

Barnskidskola: Malin Hörnström, tel. 073-046 31 71, Conny Nilimaa, tel. 070-393 31 88, Anna Lantto, 073-050 47 46, Pia Lindholm, tel. 070-661 10 64, Herman Norberg, tel. 070-288 77 33.

Ungdomsträning: Magnus Lindmark, tel. 070-269 94 62, Fredrik Söderlind, tel. 070-652 38 64.