

# Program ungdomsskidträning Hestra IF 2021/2022

Tisdagen den 12 oktober klockan 17:45 drar skidträningen i gång vid Hestrastugan. Vi kommer att starta upp med barmarksträning och för hoppningsvis gå över till snö under december månad. Träningen vänder sig till barn och ungdomar födda mellan 2004 och 2016. Vi kommer att dela in oss i 6st grupper. Efter träningen kommer vår servering att vara öppen vid Hestrastugan, alla är välkomna att stanna kvar efter träningen och ta en bit mat och byta om. När snön kommer växlar vi mellan skate och klassiskt.

Torsdagar: Träningen riktar sig till ungdomar från 11 år eller äldre. På torsdagarna har vi enbart en grupp och ledarna roterar efter ett schema. För att delta skall man behärska sin egen utrustning och fokus ligger på mer skidträning och mindre lek. Under barmarksdelen kör vi rullskidor på torsdagar. När snön kommer växlar vi mellan skate och klassiskt likt tisdagsträningarna.

Det går bra att anmäla sig på plats vilken tisdag som helst under säsongen, eller via kontaktformuläret på denna länk <http://www.hestraif.se/skidor/traningsgrupper/>

## Program:

**8-10 oktober** Hestra IF:s skidläger i Torsbys skidtunnel. (fåtal platser kvar)

**12 oktober** Barmarksskidträningen startar för samtliga åldrar.

**14 oktober** Torsdagsträningen startar

**19 oktober** Ordinarie barmarksskidträning. Denna dag är det även skidbyttardag / skidlopps. Det är fritt fram för alla att köpa o sälja skidutrustning och skidkläder.

**2 november** Ordinarie barmarksskidträning. Denna dag går det även att prova och köpa Hestra IF:s skidkläder.

**December** Barmarksträningen övergår förhoppningsvis till skidträning på snö.

**21 december** sista skidträningen inför juluppehållet.

**11 januari** skidträningen startar för samtliga åldrar.

**20-23 januari** Träningsläger Orsa Grönklitt

**1 januari och Februari** kommer vi försöka ta oss ut och tävla lite, vi återkommer med dessa datum.

**3 & 24 Februari** Hestra IF:s egna träningstävling.

**15 mars** Säsongsavslutning, med maskerad tema.

För samtliga aktiviteter ovan kommer vi att skicka ut information via sportadmin  
Om ni inte får dessa utskick maila [henrik.sjoberg@ro-gruppen.se](mailto:henrik.sjoberg@ro-gruppen.se)  
så kommer ni med på vår utskickslista.

Hoppas vi syns i skidspåret!  
/skidtränarna

