**Inbjudan för U12, U14 och U16+**

**till barmarksträff med fystester i Kil lördagen den 17 oktober 2015**

Eftersom skidåkningen kräver mer och mer fysiskt sett och för att vi ska minimera riskerna för skador inbjudes alla åkare födda 2005 och äldre som har som målsättning att delta i Värmlands Alpinas lägerverksamhet under säsongen 2015/2016 till en barmarksträff.

Följande gäller för träffen:

Tid: Lördag 17 oktober 2015, kl 10:00-ca 14:30

Plats: Frykstabacken i Kil

Kostnad: Ingen kostnad

**Anmälan**: Anmälan görs till [mattias.aronsson@telia.com](mailto:mattias.aronsson@telia.com) **senast den 14 oktober 2015**

(anmälan vill vi ha för att kunna förbereda dagen)

Lunch: Ta med eget mellanmål och egen lunch (micro finns)

Kläder: Träningskläder för utomhusträning

Innehåll för dagen:

10:00-12:00 Fystester

Samtliga ungdomar kommer att genomföra ett antal tester. Testresultaten kommer att sparas av tränarna. Varje deltagare får reda på sitt resultat.

12:00-13:00 Tid för lunch

13:00-ca14:30 Fysträning i Frykstabacken

**Syfte med dagen:**

Värmlands Alpina vill att samtliga åkare som har för avsikt att ingå i

träningsverksamheten kommer på barmarksträffen. Inriktningen på träffen är att ungdomarna

ska genomgå ett antal fystester för att fastställa var och ens fysiska status.

**Skidbytardag**

Under dagen finns möjlighet att ställa ut skidutrustning till försäljning på plan 2 i Kils

klubbstuga. Skriv en lapp på utrustningen med namn på den som säljer, telefonnummer och

pris.

Vid frågor ring Björn Hofstedt 070-252 11 44

Välkomna

Tränarna genom

Björn Hofstedt