

# DOMNARVETS SKIDUNGDOM



## Augusti Sept - 08



### Dette ska bli gøy.

Det börjar närma sig höst och de första gemensamma träningarna inför skidsäsongen börjar snart. Hoppas att sommaren varit skön och att solbrännan sitter kvar ett litet tag till trots OS och regn just nu.

Vi har i ledargruppen haft några träffar om hur vi ska träna och vad vi ska göra kommande säsong. Information om detta kommer på skidupptakten den 24 september. Vi satte också upp några mål med verksamheten och hade en omröstning vilket som var viktigast. Här är de vinnande förslagen:

1. Lära ungdomarna att åka skidor bra
2. Roligaste klubben
3. Alla ska vara med

För att göra målen verkliga behövs allas medverkan, ledare, föräldrar och aktiva. Kom gärna med förslag hur vi kan göra för att lyckas. Dette ska bli gøy.

### Träning

Träningsplanering fram till 24 september finns på nästa sida, kursiv stil är träning som orienteringen bedriver. Torsdagsträningarna med intervaller och crossträning är lämplig träning för de över 11 år att delta i.

**Skidlek** för de yngsta, kommer igång i oktober. Mer info under skidupptakten 24 september.

**Mellangruppen** (födda typ 99-98) som Erik och Ola har hand om får gärna vara med redan nu på söndagar och cykla. Den vanliga träningen startar annars vecka 40.

De **två äldre grupperna** (97-96) och (95-93) åker rullskidor eller cyklar på söndagar med start den 24/8. Från 12 år är det lämpligt att börja åka klassiska rullskidor, skate när man är 14 år. För de som hellre vill cykla så finns det fina backar vid Mellsta att köra i. Träningarna på vardagar kommer igång vecka 40.

### Tävlingsanmälningar

Datum	Tävling	Sista anm dag	Övrigt
30/8	Torsby	22/8 klubben online	
28/9	Lidingöloppet	Se hemsida, anmäls via den.	Bussplats och hotell anmäl till Agge.

#### ANMÄLAN TILL TÄVLINGAR direkt genom Klubben Online

[www.domnarvet.com](http://www.domnarvet.com) sedan på skidor och anmälan skidtävlingar. Logga in med klubbens kod som ni fått, el.ring Lars. **OBS! Om du har anmält dig till en tävling och sedan inte deltar så debiteras du anmälningsavgiften i efterhand. Tävling är också träning. Om du blir sjuk så meddelar du det till Lars Elisson som ansvarar för detta. Telefon 211 744 eller 070-7180909 ok att sms:a.**

### Övrigt.

Skidupptakt 18:00 den 24 September i Bergebo

Ungdomsansvarig: Jonas 070-696 24 78 eller 0243-60094

Kom ihåg att titta på hemsidan!

[www.domnarvet.com](http://www.domnarvet.com)

24-aug/08	Sö	<b>Rullskidor/Cykel 17:00 Sportfältet Klassiskt</b>
25-aug/08	Må	
26-aug/08	Ti	<i>4-klubb-OL</i>
27-aug/08	On	
28-aug/08	To	<i>Intervaller, Bergebo</i>
29-aug/08	Fr	
30-aug/08	Lö	
31-aug/08	Sö	<b>Rullskidor/Cykel 17:00 Sportfältet Skate</b>
01-sep/08	Må	
02-sep/08	Ti	<i>4-klubb-OL</i>
03-sep/08	On	
04-sep/08	To	<i>Crossträning, Bergebo</i>
05-sep/08	Fr	
06-sep/08	Lö	
07-sep/08	Sö	<b>Rullskidor/Cykel 17:00 Sportfältet Klassiskt</b>
08-sep/08	Må	
09-sep/08	Ti	<i>4-klubb-OL</i>
10-sep/08	On	
11-sep/08	To	<i>Intervaller, Bergebo</i>
12-sep/08	Fr	
13-sep/08	Lö	
14-sep/08	Sö	<b>Rullskidor/Cykel 17:00 Sportfältet Skate</b>
15-sep/08	Må	
16-sep/08	Ti	<i>Ol teknik</i>
17-sep/08	On	
18-sep/08	To	<i>Intervaller, Bergebo</i>
19-sep/08	Fr	Läger m Emilia, Bergebo, gäller 95-93
20-sep/08	Lö	Läger m Emilia, Bergebo, gäller 95-93
21-sep/08	Sö	Läger m Emilia, Bergebo, gäller 95-93
22-sep/08	Må	
23-sep/08	Ti	
24-sep/08	On	<b>Skidupptakt 18:00 Bergebo</b>

### Våra dräktponsorer

*Folksam,  
Dalkarlarna, Siemens,  
STAR/Milex,  
Skanska, Lindgrens  
Fastigheter*