



STOCKHOLMS SKIDFÖRBUND



# Träning och inspiration inför vintern

med XC STHLM, Stockholms skidförbund och Lager 157 Ski Team

Stockholms Skidförbund och XC STHLM är glada att bjuda in till en fullspäckad inspiration- och träningsdag för alla tjejer och kvinnor i Stockholms skidklubbar. Syftet med dagen är att stärka och stötta tjejer i Stockholmsområdet i deras träning och utveckling samt att främja utbyte och gemenskap mellan Stockholmsklubbarna inför vintersäsongen, i år i Team Nordic Trails lokaler i Stora skuggan.

Denna dag, lördag 12 oktober, handlar om att få ny energi och inspiration, samt konkreta tips inför höstens träning, inklusive tips om kost och nutrition inför träning och lopp! Under dagen kommer vi träna tillsammans med åkare från Lager 157 Ski Team. De kommer också dela med sig av erfarenheter, tips och inspiration inför säsongen.

Kom ombytt i kläder för stavlöpning (längd på stavar = klassiskt minus 10-15cm), och ta med träningskläder för inomhusbruk samt torrt ombyte för efteråt. **Begränsad** möjlighet till dusch finns.

**Kostnad och anmälan:** Stockholms Skidförbund bjuder på dagen och vi tar endast eget bidrag för lunch och fika på 300kr för vuxna och 150kr för ungdomar och studenter. Anmälan sker genom swish till XC STHLM på 1233 5429-17, märk betalningen med "Tjejdag".

**För vem?** Dagen är öppen för alla kvinnliga skidåkare i Stockholm och träningen passar såväl erfarna/satsande skidåkare som den nyfikna nybörjaren.

**Var?** Team Nordic Trails lokaler på Stora skuggans väg 13, Stockholm

**När?** Kl. 09:00, lördagen 12/10

Vi ser fram emot att träffa er alla för en dag fylld med skidinspiration, konkreta träningsråd och gemenskap. Vid frågor eller för mer information, kontakta [joanna-lewerentz@hotmail.com](mailto:joanna-lewerentz@hotmail.com)

Hoppas vi ses!

Joanna Lewerentz, XC STHLM