



Dags för ÅSFträningsläger i Sollefteå – Ruifstugan!

**Hoppas vi ses fredagen den 11/10 kl 17.30 – då kör vi igång
med att äta middag. Öppet för alla födda mellan 00-07.**

Avslutning ca 16.00 på lördagen

Ni ska ha med er:

**Sovatiraljer för hårt underlag, löpskor, skidgångsstavar och
träningskläder i övrigt.**

**Förutom all träning kommer vi att få lite annat matnyttigt bl a
en föreläsning om mental hälsa....**

**Anmälan senast tisdagen den 8/10 med namn, födelsedata och
klubbtilhörighet, info@sollefteaskidor.com eller på
telefon:070-3602405 – Mia Karlsson gärna SMS**

Meddela ev. allergier.

**Kostnad 175 kr som betalas på plats, eller swishas till
070-3602405 , märk med namn. Önskas kvitto -fixar vi det.**

**Ledare – ja det kommer det att finnas på plats – redo att ta
hand om er. Trötta kommer ni med all säkerhet att bli. Och kul
kommer vi att ha!
Hjärtligt välkomna!**



**SOLLEFTEÅ
SKIDOR**

