



## Tjejslaget 2017 – 2018

Nu slår vi ett slag för våra skidintresserade tjejer i Karlslunds IF SF. Tjejslaget är ett sätt att stärka gemenskapen och få fler aktiva tjejer i klubben. Att träna tillsammans och ha gemensamma mål är roligare och mer inspirerande än att ge sig ut på egen hand, det vet vi.

Upplägget är att vi tjejer tränar tillsammans på Karlslunds IFs klubbträningar och tjejträningar. Förhoppningen är att så många som möjligt under året vill tävla tillsammans. I tävlingarna tävlar vi både med och emot varandra. Vi har alla olika målsättningar och vi arbetar för att var och en ska uppnå sina.

### De tävlingar vi siktar på är:

- |                                       |                                      |                  |
|---------------------------------------|--------------------------------------|------------------|
| • Vårruset                            | 5km löpning                          | 31 maj           |
| • Stripastafetten                     | 3x6km löpning stafett                | 12 augusti       |
| • KM Rullskidor, KIF                  | 10km rullskidor                      | 13 september     |
| • Karlslundsloppet                    | 10km löpning                         | 30 september     |
| • DM-Stafett skidor                   | 4x3,5km skidor (klassisk el fristil) | Januari 2018     |
| • KM Skidor, KIF                      | 10km, skidor klassisk stil           | Jan / feb 2018   |
| • Kristinaloppet                      | 30km, tjejlopp i Norberg             | 10 februari 2018 |
| • Tjevvasan / Öppet spår / Vasaloppet |                                      | Feb – mar 2018   |

Vi ses för första gången på Karlslunds IF SFs kickoff onsdag 3 maj kl 18:00 i klubbstugan vid Karlslunds motionscentral. Här springer vi först ca 50 min i olika löpgrupper beroende på vilken fart man vill hålla, för att sedan ses i klubbstugan med information, enklare förtäring, klädvisning, mingel etc.

Den första tjejträningen är sedan onsdag 10 maj. Då är det teknikträning på rullskidor under ledning av Anna Eriksson.

Tjejträningarna är självklart till för alla tjejer som vill träna tillsammans och inte bara för de som tänkt sig att tävla i dessa tävlingar.

Fullständigt träningsprogram för Karlslunds IF SF finns på hemsidan, [www.karslundsif.org](http://www.karslundsif.org).

Hoppas vi ses!

Med vänlig hälsning, Karlslunds IF träningskommitté genom

Sofia Eriksson  
070-6529961

Kristina Lindqvist  
070-7125974

