

# KARLSLUNDS IF SKIDOR

## TRÄNING OCH AKTIVITETSKALENDER VÅREN 2017

[ [www.karlsundsif.org](http://www.karlsundsif.org) ]



	Vecka	Dat.	Dag	Aktivitet		Tid	Plats
Aug	32	12	Lör	STRIPASTAFETTEN	<i>Mer info på hemsidan</i>		<i>Guldsmidshyttan</i>
	33	16	Ons	Träningsstävling	<i>Moto tour, Etapp 5</i>	18:00	
	34	21	Mån	<b>KICK-OFF</b>	<i>Mer info på hemsidan</i>	18:00	<i>Klubbstugan</i>
		23	Ons	Klubbträning	<i>Rullskidor, teknik</i>	18:30	<i>Coop, se nedan</i>
		26	Lör	ALLIANSLOPPET	<i>Mer info på hemsidan</i>		<i>Trollhättan</i>
		27	Sön	Tjejträning	<i>Rullskidor, distans, 50-55km</i>	09:00	<i>Coop, se nedan</i>
	35	28	Mån	Klubbträning	<i>Rullskidor, Distans</i>	18:30	<i>Coop, se nedan</i>
	30	Ons	Tjejträning	<i>Stavgång/Stavlöpning och styrka</i>	18:30	<i>Sörbybacken</i>	
Sept	35	2	Lör	Träningsstävling	<i>Moto tour, Etapp 6</i>	10:00	
	36	4	Mån	Klubbträning	<i>Rullskidor, Intervall</i>	18:30	<i>Coop, se nedan</i>
		6	Ons	Träningsstävling	<i>Moto tour, Etapp 7</i>	18:00	
		7	Tor	Tjejträning	<i>Rullskidor, teknik + Intervaller</i>	18:30	<i>Coop, se nedan</i>
	37	11	Mån	Klubbträning	<i>Rullskidor, Distans</i>	18:30	<i>Coop, se nedan</i>
		13	Ons	<b>Rullskid KM / Moto tour, Etapp 8</b>	<i>Mer info på hemsidan</i>		
	38	18	Mån	Klubbträning	<i>Rullskidor, Intervall</i>	18:30	<i>Coop, se nedan</i>
		20	Ons	Tjejträning	<i>Rullskidor, teknik + Intervaller</i>	18:30	<i>Coop, se nedan</i>
		23	Lör	Träningsstävling	<i>Moto tour, Etapp 9</i>	10:00	
	39	25	Mån	Klubbträning	<i>Rullskidor, Intervall</i>	18:30	<i>Coop, se nedan</i>
		27	Ons	Klubbträning	<i>Stavgång Storstenshöjden</i>	18:30	<i>Södra storstenshöjden</i>
	30	Lör	<b>KARLSLUNDSLOPPET</b>				

Samlingsplatsen för rullskidträningar är parkeringen vid Coop Ladugårdsängen.



Moto tour är träningsstävlingar med både tävlings och motionsklass.

Mer info i facebookgruppen "Moto Tour".

Karlsunds IF är ej arrangör av Moto Tour.