

Hej alla träningsugna SSK-are.

Nu kör vi igång SSK's höstträningar för äldre & mellangruppen.
Vi börjar nu på **torsdag 6 okt.kl.18.00** vid motionshallen.

Preliminärt så kör vi så här till att börja med:

Torsdagar: Samling **motionshallen kl.18.00**, löpning 50 min.-1 timme, ombyte sedan för inomhusträning, ca:kl.19.10 kör vi skid/löpstyrketräning inne i hallen fram till ca:kl.20.30. Ojämna veckonummer kör Lena Koskinen sitt musik/styrkegympaprogram, jämna veckor blir det mestadels stations/cirkepträningsprogram, kanske lite innebandy som avslutning om intresse finns. Därefter dusch & bastu.

Tisdagar: Samling **Svensgården kl.18.00**, löpning/stavgång, ni som går stavgång tar med egna stavar. Vi tränar fram till ca: kl.19.00-19.15.

Lite övrigt på gång:

-Klädbeställningsträff, nu på **söndag 9/10 mellan kl.16.30-17.30** kör vi den årliga klädbeställningsträffen i NTO-lokalen. Ni som behöver förnya SSK-kläderna är välkomna att beställa vid detta enda tillfälle vi har under året. Våra nya SSK-löpar T-shirts finns på plats och kommer att kunna köpas vid denna träff, 100 kr/styck.

-SSK's arbetsförmiddag: Som vanligt under hösten kör vi en gemensam arbetsinsats på våra spår, **söndag 16 okt.kl.09.00, Svensgården.**

I första hand spånkörning på den nya elljusspårsdelen från Svensgården fram till högsta punkten på elljusspåret, ca: 350m. Ta med krattor/spadar, alla med fyrhjulingar å vagn är extra välkomna. Eventuellt om vi hinner med att spika en ny bro på elljusspåret också.

Lite fika medtages till nån paus i jobbet är inte heller helt fel.

Skidläger Lövåsen: SSK's skidläger för våra skidåkare blir i år **8-11 dec.** De som vill kan delta i Idre-Särnatävlingarna som går samma helg.

Hälsningar från

SSK/ledare/styrelse genom Mats.