

## Planering fram till sportlovet 2004

Nu har snön äntligen kommit och vi får ägna oss åt vinteraktiviteter. På onsdagskvällarna är det skidor på längden som gäller. Klä dej enligt "flerskiktsprincipen" för att kunna ta av lite om det blir varmt. På söndagarna blir det skidororienteringsträning och bestämd tid och plats meddelas under veckan samt kommer att finnas på vår hemsida. Se även den bifogade inbjudan till Skid-orienteringen. Du som varit med på spinningen kommer att få information hur det blir i fortsättningen. Vi har ledare bara t o m vecka 5.

Tänkta men inte bestämda aktiviteter är även ett besök hos Pistolskytteklubben nå n måndag i februari, samt

**SPORTLOVET:** Tänkta och önskade aktiviteter under sportlovet är Slalom i Vitbergsbacken, Tennishallen, Skid-orientering, bowling och kanske nåt mer.

Förutsättningen är nog många deltagare.

**MEDDELA DÄRFÖR CARINA PÅ KANSLIET OM DU ÄR HEMMA OCH INTRESSERAD ATT VARA MED.**

**DU SOM ÄR VUXEN OCH KAN VARA LEDARE HÖR OCKSÅ AV DEJ.**

**SKIDRESA TILL VITTJOKK?** Meddela kansliet *intresse* SNARAST. (måste vara minst 30st med ledare)

<b>18 januari</b>	söndag	<b>Skid-orienteringsträning.</b> Samling värmestugan Vitbergets elljusspår kl 11,00			
<b>V.4</b> 19 – 25 jan	tisdag	Innebandy/basket	Sjungande Dalen	19.00 – 21.00	ingen anmälan
	onsdag	<b>Prova på Squash!</b> Vi träffas på Squashhallen senast kl 18,15 för ombyte. 4 hallar med instruktörer är bokade 18,30 – 20,00 <b>Anmäl dej senast 20 januari.</b>			
	torsdag	Spinning om det löser sej med ledare. (troligtvis Edda 20 – 21,30)			
	söndag	<b>Skid-orienteringsträning Tid och plats meddelas under veckan.</b>			
<b>V 5</b> 26jan – 1 feb.	tisdag	Innebandy/basket	Sjungande Dalen	19.00 – 21.00	ingen anmälan
	onsdag	Träning / teori	SOK stugan	18,30 – 20,00 (20.30)	<b>Skidor på längden</b>
	torsdag	Spinning om det löser sej med ledare. (troligtvis Edda 20 – 21,30)			
	<b>lördag</b>	<b>Skid-Orienteringstävlingar. Se separat inbjudan.</b> <b>Samling på Norrhammarskolan kl 10.00</b>			
	<b>söndag</b>	<b>Skid-Orienteringstävlingar. Se separat inbjudan.</b> <b>Samling på Norrhammarskolan kl 9.00</b>			
<b>V 6</b> 2 – 8 feb.	tisdag	Innebandy/basket	Sjungande Dalen	19.00 – 21.00	ingen anmälan
	onsdag	<b>Prova på Slalom / Snowboard</b> Vitbergsbacken är öppen 18 – 21 (SOK tid 18 – 20) <b>Anmäl dej senast 3 februari</b> <b>Om du inte har eller kan låna skidor: kontakta kansliet</b>			
	torsdag	Spinning om det löser sej med ledare. (info. senare)			
		<b>Ev. Skid-orienteringsträning Tid och plats meddelas under veckan.</b>			
<b>V 7</b> 9 – 15 feb	tisdag	Innebandy/basket	Sjungande Dalen	19.00 – 21.00	ingen anmälan
	onsdag	Träning / teori	SOK stugan	18,30 – 20,00 (20.30)	<b>Skidor på längden</b>
	torsdag	Spinning om det löser sej med ledare. (info. senare)			
		<b>Ev. Skid-orienteringsträning Tid och plats meddelas under veckan.</b>			
<b>V 8</b> 16 – 22 feb	tisdag	Innebandy/basket	Sjungande Dalen	19.00 – 21.00	ingen anmälan
	onsdag	Träning / teori	SOK stugan	18,30 – 20,00 (20.30)	<b>Skidor på längden</b>
	torsdag	Spinning om det löser sej med ledare. (info. senare)			
<b>V 9</b> 23 – 29 feb.	tisdag	Innebandy/basket	Sjungande Dalen	19.00 – 21.00	ingen anmälan
	onsdag	<b>Bad i Örjanshallen Skelleftehamn</b> Vi träffas i Örjanshallen kl 18.00 och får vara i vattnet till kl 20.00. <b>Kontakta kansliet om du behöver skjuts.</b>			
	torsdag	Spinning om det löser sej med ledare. (info. senare)			
<b>V 10</b>		SPORTLOV			

**Kolla även på vår hemsida [www.skellefteaok.nu](http://www.skellefteaok.nu) för ytterligare information, eller ring kansliet 888 78 el. 070 – 531 42 88 om det är nåt ni undrar över.**