



Tumba-Mälarhöjden OK



## Längdskidskola för barn/ungdomar 2025

TMOK arrangerar skidskola för barn och ungdomar under perioden från nyår till sportlovet. Vi håller normalt till på Lida konstsnöspår om det finns snö där (vilket det brukar göra). Vid snöbrist kan platsen komma komma att ändras.

**Torsdagar kl 18:15-19:30, med första tillfälle den 9 januari fram till sportlovet.**

**Träningsgrupper:** (Grupperna justeras efter antal deltagare och deras förmågor)

- **Skidkul** (förskoleklass och yngre)
- **Längdskidskolan yngre** (lågstadiet)
- **Längdskidskolan äldre** (mellanstadiet)
- Finns även grupper för äldre barn/ungdomar

**Utrustning:** Lämpliga kläder är ett underställ, ev. en tunn fleecetröja samt tunn vindoverall (eller motsvarande), mössa och tillräckligt varma handskar/vantar (det är fingrar och tår som fryser mest). Vallningsfria skidor (fiskfjäll/skins) kan vara smidigt främst för de allra yngsta (skidkul), men det glider bättre och blir roligare med vallningsbara skidor. I grupperna äldre än Skidkul kommer vi också träna på skejt, vilket för nybörjare går att göra med vanliga skidor (dock helst ej skins eller fiskfjäll). Vuxet sällskap behövs om man inte har koll på sin egen utrustning.

**Anmälan:** Via länk nedan eller QR kod  
<https://forms.gle/ZuTodX776gDJYVuU7>



**Frågor:** Jakob Skogholm (070 516 60 04, [jakob@skogholm.com](mailto:jakob@skogholm.com))

**Deltagaravgift:** 400 kr i form av medlemsavgift i klubben. Max 700 kronor per familj. Betalas in till IFK Tumba SOK, pg 337840-3 och ange namn.

**VÄLKOMNA!**