



# Välkommen till Sterndagen!

Lördagen den 7 september, 10:00 – 16:00

Klubbstugan, Skatås

IK Stern fyller 90 år och det vill vi fira med att genomföra en Sterndag. Under Sterndagen blir det möjligt att prova på våra olika aktiviteter. Vi kommer också att informera om våra sektioner och övriga aktiviteter som tex skidläger och vasaloppsresor.

Både medlemmar och icke medlemmar är varmt välkomna!

## Prova på aktiviteter

Under Sterndagen erbjuder vi följande prova på aktiviteter (i förkortad form ca 30-40 min):

- Rullskidor introduktion - Vuxna (rullskidor, skor och stavar finns att låna)
- Barmarksträning - Vuxna (inriktning mot skidstyrka och kondition)
- Träningspass - Skidor ungdomar
- Skidskytte – Skjutträning
- Orientering - Banor av olika svårighetsgrad finns att välja bland

Ett tidsschema för alla aktiviteter är under utformning och kommer att distribueras i god tid före Sterndagen. Varje aktivitet genomförs vid flera tillfällen.

## Information

Under dagen kommer det också att informeras om:

- Skidläger och Vasaloppsresor
- ProTraining (vårt koncept för dig som vill träna extra målmedvetet)
- Ungdomsverksamhet (Längdskidor, Skidskytte)
- Orientering

## Förtäring

- Vi bjuder på korv med bröd och fika
- 12:00 blir det tårtbuffé och 90 – årsfirande

**Varmt Välkomna!**