

Kasslerkläder
på!
Redo för
Skidåkning!!



I dag är det Pulsträning med nummerlapp.
Vi ska vara med på två olika Stafetter.
Först Klubbstafett där vi kör i olika lag.
Ernst kör 4+2 km i sitt lag. Jag kör 4 km i ett annat lag.
Man blandar unga och gamla.
Någon timme senare kör vi SyaStafetten med ett
företagslag = PhysioCHraft!
Då blir det 2+4 för oss båda.



SyaStafetten

Skidglädje för alla!

SYA
skidklubb
"Bäst på snö"

Hur?

- Samla ihop ett gott gäng, på 4 personer på ert företag eller organisation.
- Fundera över vilken som åker respektive sträcka.
- Fundera över hur ni ska komma i form och hur ni ska se ut som träken Kalle i spåret.
- Vem blir vällansvarig?
- Vem ansvarar för logistiken?

...och vem blir största leendet när den går över mållinjen?

Kom i form och ha roligt samtidigt!
Utmana dig själv och dina vänner eller kollegor
Skidglädje för alla!

Tränings-
tips besök...
syaskidklubb.se

19 januari 2014

Välkommen till en skidfest och utmana arbetskollegorna och/eller kompisarna. Använd SyaStafetten till att skapa gemensamma träningsmål och friskvårdsaktiviteter och gör det med ett stort leende. Det ingår lagbild, medalj, varm ärtsoppa eller gulaschsoppa med tillbehör. Anmälan lagvis via Sya SK hemsidas webbl formulär.

För mer information!
Besök vår hemsida: www.syaskidklubb.se
Ring: Mikael Kampner 070-377 49 97
Maila: mikael.kampner@manpowergroup.se

Välkomna!
www.syaskidklubb.se



Lagledarträff.
Genomgång inför
Klubbstafetten.



Resultatet från Fotograferingen
av Lasse från föregående bild.

Bilder och Resultat från dagen finns på
[http://www6.idrottonline.se/
default.aspx?id=67814](http://www6.idrottonline.se/default.aspx?id=67814)



Klubbstafetten.
Ernst ger sig ut på sista
sträckan i sitt lag.

Snart dags för start för PhysioCHraft!
Man skulle väl egentligen vara
4 i varje lag..... Men Ernst och
jag behöver all Pulsträning vi kan få
så vi kör varannan sträcka. :-)





Hjulbenta Grönmössan är på G!!
22 lag drar iväg.



Lite trångt i starten. Men jag lyckades jobba till mig en 5 plats av 22 på sträckan.





Så Här Glada!! 8 av 22 lag
känns hur Bra som helst!!

Lite Skidspår.se uppdrag också.
I sskrapor till Axelssons i Väderstad.





Efter skidåkningen bjöd
Hemvärnet Alla på soppa!



Vi valde Gulaschen i Vinterkylan.

Hem och fortsätta med
förberedelserna för
kommande Äventyr!

