Dags för höstens **testdag** och även **kanotfixardag** 18/10.

Testdag för dig som är född **2014 och tidigare**:



- Vi förväntar oss att **alla** aktiva ungdomar deltar denna dag och välkomnar samtidigt vuxna som vill vara med på delar av dagen eller hela dagen.
- **9.30** samlas vi på **Framnäs IP** där vi genomför ett Coopertest (löpning 3 km). Vi startar själva testet 10.00! Efter detta åker vi till kanothuset för att äta lunch (fläskfilé, potatisgratäng och bea), paddla paddelmaskin, göra några styrkeövningar och svara på några frågor kring sommarens träningar.
- Vi tror att dagen är slut någon gång mellan 15.00 – 16.00.
- Kan du som aktiv ungdom **inte** vara med så skicka ett mail till *traning@lidkanot.nu* senast torsdag 15/10.
- Övriga intresserade (föräldrar tex) anmäler sig på mail till *traning@lidkanot.nu* senast torsdag 15/10.

Kanotfixardag för alla intresserade:

- Känner du att du vill hjälpa till med att titta över våra klubbkanoter inför vintern så att de är hela och fräscha när vi ska börja igen i vår så är du varmt välkommen!
- Du behöver **inte ha några förkunskaper** utan Roger Gunnarsson kommer att finnas med och leda arbetet.
- Samling vid **kanothuset 11.00**. Självklart får du lunch (fläskfilé, potatisgratäng och bea) och du är med så länge du kan. Vi kommer att avsluta samtidigt som ungdomarna är färdiga med sina tester någon gång mellan 15.00 – 16.00.
- Skicka gärna ett mail till *traning@lidkanot.nu* senast 15/10 om du är intresserad så att vi vet hur många vi blir som äter lunch tillsammans.

Tillsammans blir det roligare☺

