



# Träna med våra professionella tränare och aktiva

Nu har du möjlighet att delta på en kostnadsfri träningsdag i Borlänge med Dala Sports Academy Elit. Träningen planeras och genomförs av DSA Elits tränare som också dig ger tips och råd.

**För deltagarna** - Du som deltagare är med på träningen där du sparras mot aktiva världsstjärnor. Efter träningen bjuds deltagarna på lunch. Vid en efterföljande information om DSA Elit kan du passa på att ställa dina frågor direkt till våra tränare och aktiva.

**För föräldrar, ledare och tränare** - Vid informationen som följer efter träningen är föräldrar, ledare och tränare välkomna. Här finns möjlighet att ställa frågor till tränare och aktiva.

**För vem** - Nybörjare eller mer erfarna ungdomar mellan 15-20 år.

DSA Elit är Dalarnas egen elitidrottsmiljö inom disciplinerna cykel, längdskidor, orientering, skidororientering och friidrott. Inom elitidrottsmiljön finns idrottare från stora delar av Sverige, där många tillhör landslagsnivå såväl som yttersta världseliten i sin idrott.

Sedan starten 1985 har de aktiva tagit 341 internationella medaljer på OS, VM och EM samt 288 världscupmedaljer sedan 2016. Mer om Dala Sport Academy Elit - [www.dsaelit.se](http://www.dsaelit.se)

Är du nyfiken på träning inom följande idrotter:

- Orientering
- Cykel (MTB/crosscountry)
- Längdskidor
- Friidrott (kast, sprint och häck)

**Max 15 platser per idrott. Först till kvarn!**

**Tid och plats** - Lördag 18 oktober kl 09.30-13.00. Gemensam samling i Borlänge på Bergebo motionscentral.

**Anmälan** - Sista anmälningsdag 8 oktober [via denna länk](#) alt. QR-kod.

Efter att vi stängt anmälan kontaktar vi dig med mer information.



**Kontaktperson** - Magnus Janjons, [magnus.janjons@rfsisu.se](mailto:magnus.janjons@rfsisu.se) alt. 070-416 36 55



Dalarna



BORLÄNGE



Falu kommun