

TEKNIKKVÄLLAR

- LÄNGDSKIDOR

Plats: Skövde, Billingen

Datum: 7:e & 14:e

januari 2013.

Tid: Kl. 18:00 – 19:30.

Deltagare: Max 15
st/kväll.

Kursavgift: 300: -
Spåravgift tillkommer
med 40: - för de som
inte har årskort.

Utrustning: Medtag
egna skidor.

Teknik: Klassisk.

EN KVÄLL MED TEKNIKTRÄNING PÅ ALLA NIVÅER

Vill du lära dig att åka längdskidor eller bara förbättra din teknik? Passa på att vara med på teknikkvällen som anordnas på Billingen i Skövde.

Teknikkvällen är för ALLA, från nybörjaren till den mer erfarna längdskidåkaren. Under kvällen tränar vi skidteknik med fokus på trevligare och effektivare skidåkning. Ni kommer att lära er stakning, stakning med frånskjut och diagonalåkning. Dessutom kommer vi gå igenom hur man bromsar och byter spår. Det kommer att bli övningar i grupp med individuell feedback. Vårt mål är att ni efter avslutad kurs ska kunna njuta i spåret. (Och givetvis göra det i högre hastighet☺)

SKIDOR OCH VALLNING

Medtag egna skidor. Vallahjälp kommer att finnas på plats för de som känner sig osäkra.

ANMÄLAN OCH MER INFORMATION

Patrik Johansson e-post: patrik@patrikjohansson2015.se, tel. 070-512 81 17.

Hemsida: www.patrikjohansson2015.se

VÄLKOMMEN!

Patrik Johansson

Anna Simberg

Annelie Johansson



VÄLKOMMEN VÄLKOMMEN VÄLKOMMEN VÄLKOMMEN VÄLKOMMEN