



Kurs i klassisk skidåkning

Klassisk Nybörjare	Klassisk Medel
<ul style="list-style-type: none">- 7st tillfällen med start 10 februari- För dig som är helt ny eller åkt väldigt lite. Vi lär dig grunderna i klassisk skidåkning, vilken utrustning du ska ha och hur du vallar.	<ul style="list-style-type: none">- 7st tillfällen med start 10 februari- För dig som åker eller har åkt en del men som vill lära sig åka bättre. Vi ser över din teknik och tittar på de olika växlarna igen.
<ul style="list-style-type: none">- Ange namn, personnummer, e-postadress och telefonnummer.	<ul style="list-style-type: none">- Ange namn, personnummer, e-postadress och telefonnummer.

Vårby IK erbjuder **kurser i klassisk skidåkning** på två nivåer. Förutom just åkteknik så får man lära sig mer om:

- Vallning: fäste, glid samt skidans egenskaper och uppbyggnad. I kursen ingår tillgång till valla och vallningshjälp.
- Utrustning: Att välja rätt utrustning som pjäxor, skidspann, belag, skid- och stavlängder. Vi hjälper dig att se över din utrustning.
- De olika klassiska "växlarna" - från saxning, till diagonal och "Smirre"-stakning.
- Grunderna kring träningslära och mat för motionerande kroppar.

Alla träningar avslutas i Vårbystugan med fika och en summering av kvällen tillsammans med de ledare som hållit kvällens övningar.

Lärare är skidtränare i Vårby IK med mångårig erfarenhet av tävling och träning upp till landslagsnivå.

Kurslängd: 7 träffar (10 timmar)

Pris: 1500:-/person.

Tider: **18:00-19:20** tisdagar och torsdagar med start **10 februari**.

Övrigt: En skatekurs med samma upplägg planeras också. För den som vill prova på, eller kan åka lite men vill lära sig åka bättre.

Anmälan senast 5/2 : Anders Mannelqvist, 070-6342429 eller anders.mannelqvist@kramnet.se