



Vårby IK Skidor

Vi är en familjär förening med ca 150 tränings- och tävlingsaktiva aktiva ungdomar och juniorer och över 350 medlemmar som alla har som mål att skidåkning skall vara kul och att alla kan lära sig åka.

Vuxenskidskola 2020

Lär dig tekniken och de olika växlarna, klassiskt el. skate

Längdskidåkning är en mycket teknikkrävande idrott. Är du nybörjare kan du i vissa fall utan vidare spara en timme i t.ex. Vasaloppet bara genom att förbättra din teknik! Vi lär dig grunderna och går igenom vad just du kan förbättra. I år erbjuder vi vuxenskidsola i valfri stil (Klassiskt/Skate). I kursen ingår förutom praktisk lektioner även grunder i vallning och materialkunskap (skidor, stavar, bindningar, pjäxor mm).

Kostnad:

- 1) 1500kr för 6 tillfällen à 1,5 timme. Max 12 personer i en grupp.
- 2) 900kr för 3 tillfällen à 1,5 timme. Max 12 personer i en grupp.

Datum: Så fort snön lagt sig, vanligtvis slutet av januari

Tid: kl.18:00 – ca 19:30

Utrustning: skidor, pjäxor, stavar för vald stil och träningskläder

Ledare: Förutom Anders Mannelqvist: OS- och VM-deltagare har vi flera ledare med lång erfarenhet av att lära ut längdskidåkning. Kontakta Anders med frågor! (070-2895058 alt. anders.mannelqvist@gmail.com)

Anmälan: Senast 15 januari på länken: [Vårby vuxenskidskola 2020](#) ange klassisk eller skate i anmälan.

VÅRBY·IK
ÖRNSKÖLDSVIK