



### Vårby IK Skidor

Vi är en familjär förening med ca 100 tränings- och tävlingsaktiva barn och juniorer och över 200 medlemmar som alla har som mål att skidåkning skall vara kul och att alla kan lära sig åka.

## Vuxenskidskola 2017

### Lär dig grunderna i tekniken och de olika växlarna, klassiskt eller 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 praktiska lektioner även grunder i vallning och materialkunskap (skidor, stavar, bindningar, pjäxor mm).

**Kostnad:** 1500kr för 6 tillfällen à 1,5 timme. Max 12 personer i en grupp.

**Datum:** 24/1, 25/1, 26/1, 30/1, 31/1, 1/2

**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)

**Anmälan:** Senast 20 januari till [anders.mannelqvist@kramnet.se](mailto:anders.mannelqvist@kramnet.se), ange klassisk eller skate i anmälan.