

Hestra IF och Längdskidspecialisten bjuder in till nybörjarkurs i rullskidor

Ta tillfället i akt att lära dig åka rullskidor. Perfekt för dig som vill förlänga längdskidsäsongen till vår, sommar och höst. Passen riktar sig till dig som är nybörjare eller har provat på tidigare och vill utvecklas. Du behöver inte vara medlem i någon klubb och alla är välkomna!

Program: Vi kommer att genomföra 4 träningar under september och oktober. Man bör delta på minst 2 gånger för att få ut så mycket som möjligt av kursen.

Plats: Bussgatan på Viared i Borås.

Program:

Söndagen den 17/9 kl 13:30	Balansträning och stakning utan frånskjut.
Söndagen den 24/9 kl 13:30	Stakning och diagonalåkning
Söndagen den 1/10 kl 13:30	Stakning med frånskjut, finslipning teknik.
Söndagen den 8/10 kl 13:30	Specialträning, finslipning teknik och repetition.

Passens längd är ca 90 minuter.

Utrustning: Rullskidor, stavar med rullskidspets, skidskor, reflexväst och hjälm. Om du har behov av att låna utrustning eller komplettera din nuvarande kan du kontakta Jan Flodin på 0708-61 02 01.

Pris: Kostnad 300 kronor per person och tillfälle eller 900 kronor för alla fyra passen.

Instruktörer: Jan Flodin och John Flodin

Anmälan: Anmäl sker direkt till Längdskidsspecialisten senast den 13:e september till: Jan Flodin på info@langdskidspecialisten.se eller

Betalning sker vid ankomst till passen. För mer information kontakta Jan Flodin på 0708-61 02 01.

