

# Skidskola i klassisk längdskidåkning för vuxna

arrangeras av

IK Hakarpspojarna

Vill Du bli en bättre längdskidåkare? Under vintern kommer vi att hålla en skidutbildning för nybörjare till medelgoda åkare. Du får lära Dig alla moment som ingår i klassisk skidåkning, träningsupplägg, grundläggande moment i vallning samt kunskap om utrustning. Du tränar under ledning av erfarna skidåkare och skidtränare.

Var: IK Hakarpspojarnas anläggning i Huskvarna. Konstsnöanläggning finns.

När: Varje onsdag med början 14 januari 2015 fram till 18 februari 2015. Kl. 18.30-20.00.

Omklädning: Dusch och bastu finns på anläggningen.

Pris: 1100 kr. I detta ingår kurs, spåravgift, ombyte med dusch samt en startplats i vårt långlopp Huskvarna Ski Marathon 42/15 km (värde 300 kr och avslutningsmiddag.

Deltagare: Max 40 personer. Förkunskaper är inget krav. Egen utrustning krävs.

Anmälan: **Senast 1 december 2014** till [kansli@ikh.se](mailto:kansli@ikh.se) eller 036-133054. Bankgiro: 920-2987

Kursavgiften betalas in vid anmälan. Ingen återbetalning undantaget sjukdom med läkarintyg.

Information: Tel dagtid IKHP kansli 036-133054. Kväll Göran Siebers 0761139372.

Mail: [kansli@ikh.se](mailto:kansli@ikh.se)

*Välkommen!*