



# 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 8 januari 2014 fram till 12 februari 2014. Kl 18.30-20.00.

**Omklädning:** Dusch och bastu finns på anläggningen.

**Pris:** 1000 kr. I detta ingår kurs, spåravgift, ombyte med dusch samt en startplats i vårt långlopp Huskvarna Ski Marathon 42/15 km (värde 300 kr).

**Deltagare:** Max 25 personer. Förkunskaper är inget krav. Egen utrustning krävs.

**Anmälan:** Senast 18 december 2013 till [kansli@ikhp.se](mailto:kansli@ikhp.se) eller 036-133054.

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

E-post: [kansli@ikhp.se](mailto:kansli@ikhp.se)

## Välkommen !