

# Längdskidskola

## Teknikträning

### i Hemavan under påsklovsveckorna

Bli en skickligare skidåkare och få ut mer njutning och träning av åkningen.  
Nybörjare, motionär, ungdomar, vuxna, äldre.

Grundtanken är att gå igenom både diagonal och stakning under de klassiska passen och växel 2, 3 och 4 under skatepassen men det anpassas efter önskemål från deltagare och så att alla kan vara med och få behållning av träningen.

- Ingen anmälan, alla är välkomna.
- Passens längd ungefär 1 timme.
- **Köldgräns -10 grader.** Ring och fråga om ni är osäkra.

**söndag 14:e april kl.17:** klassisk teknik

**tisdag 16:e april kl.11-13**

Informationsträff tillsammans med personal från Turistbyrån vid starten av Kobåsspåret och Drottningledenspårarna vid toppen av Centrumliften. Teknikträning klassisk och skate teknik efter önskemål.

**torsdag 18:e april kl.11:** skate teknik

**söndag 21:e april kl.17:** klassisk teknik

**torsdag 25:e april kl.11:** klassisk teknik

**söndag 28:e april kl.17:** skate teknik

**Samling: Hemavan, skidspårsparkeringen vid Kungsvägen OBS! Ej 16:e april, se ovan.**

**Priser:** (inklusive spåravgift)

1 pass 100kr

Om tiderna inte passar eller du/ni vill ha mer personlig träning står jag också till tjänst med individuell träningshjälp, både praktiska pass och rådgivning inom träning, kost m.m. 300-500kr

Medlemmar i Tärna IK Fjällvinden betalar halva priset på alla träningar

**Kristina Nilsson**, tel. 070/330 27 19, e-post: kristinas.h.s@hotmail.se

Tränare (Skidförbundets seniortränarutbildning och skidcoachutbildning, Friidrottsförbundets elittränarutbildning, Orienteringsförbundets grundtränarutbildning, kurser och studier på universitet inom idrottsfysiologi och idrottsmedicin, mm)

# VÄLKOMNA!