

## LÄNGDSKIDÅKNING

Välkommen till årets skidkurs med STAR! Under 5 tillfällen kommer du få möjligheten att utveckla din teknik i klassisk åkning. Genom en förbättrad teknik kommer du med mindre ansträngning kunna åka snabbare och längre i spåret och uppleva en större skidglädje.

Kursen kommer fokusera på diagonal teknik, stakning och stakning med frånskjut. Med hjälp av personlig feedback och videoanalys hoppas jag kunna bidra till din teknikutveckling och att ge dig en härlig upplevelse i skidspåret under och efter avslutad kurs.

### INFORMATION

TID: Torsdagar kl. 18.00 -19.15

START: 17/1

PLATS: Stockholm Stadion eller Kristinebergs IP. Andra platser kan förekomma under kursen beroende på vinter och spårtillgång. Självfallet kommer du att bli informerad i god tid innan var träningen kommer äga rum.

UTRUSTNING: Du behöver ha egen uppsättning med skidor, stavar och pjäxor avsedda för klassisk skidåkning.

PRIS: 2000 kronor. Betalningsdetaljer ges vid bekräftelse på anmälan.

LEDARE: Daniel Erics

ANMÄLAN: Via e-post till:  
daniel.skidor@gmail.com

Skriv gärna i anmälan hur mycket erfarenhet du har av skidor sedan tidigare.



**Välkommen med din anmälan!**