

Inbjudan till kurs i skidteknik 2015

Lär dig åka skidor på riktigt! Vi har teknikkursen för både nybörjare och dig som redan åkt i flera år.



För femte året i följd erbjuder Karlslunds IF i samarbete med långloppslaget Sysarb Oneway kurs i längdskidteknik. Under de tidigare åren har vi totalt haft nästan 400 kursdeltagare, allt från nybörjare till elitmotionärer, och flera återvändare.

Varmt välkommen med din anmälan!

För vem?

Kurserna vänder sig till alla som vill få en bättre, stabilare och effektivare skidteknik. Du använder ditt eget material. Vid materialkvällen får du tips och råd om olika typer produkter och om vallning. Kurserna är även för dig som tidigare åkt mycket skidor men som vill ha professionell hjälp att ta nya utvecklingssteg. På praktikpassen delas deltagarna upp i grupper efter förkunskaper; för att delta i nybörjargruppen krävs inga förkunskaper alls.

Upplägg och Schema

Kursen är uppdelad på fyra tillfällen: Ett teoripass om material och vallning, och därefter tre kvällar med praktik och individuell coaching. Praktikpassen är på konstsnöspåret i Ånnaboda. [Kursen har plats för 32 deltagare.](#)

Material-/vallaföreläsning hålls kvällstid *tisdagen 16 december* på Örebro universitet. Tid och sal meddelas senare. Därefter gäller följande datum: 14/1, 4/2 och 11/2. Samtliga lektioner börjar kl. 18.30 och pågår ungefär fram till ca kl. 20.15.

Kursens innehåll

Från grundläggande till avancerad skidteknik, klassisk stil. Du lär dig grunderna, de rätta positionerna och nycklarna i stakning, stakning med frånskjut, diagonal och utförsåkning, samt får värdefulla tips på hur du med förbättrad teknik kan kapa åtskilliga minuter per mil i skidspåret. Vilken skidnivå du än befinner dig på så är kursens mål att utveckla din teknik från dina egna unika förutsättningar så att

du ska få ut maximalt av din skidåkning. Genomgångar varvas med individuell uppföljning i mindre grupper.

Anmälan

Förtur: Fram t.o.m. lördag 25/10 har betalande medlemmar i Karlslunds IF skidor och/eller medlemmar i Sysarb Oneway Supporterklubb förtur till platser.

OBS! Vid förtursanmälan måste du ange i mailet vilken organisation du tillhör.

Mer info om hur du blir medlem i KIF resp. supporterklubben finns på karlslundsif.org och sysarboneway.se/supporterklubb.

Fr.o.m. söndag 26/10 och så länge det finns platser kvar är det först till kvarn för övriga intresserade att anmäla sig.

Vi tar emot anmälan via e-post till kifskidkurs@gmail.com. Ange ”Anmälan Skidkurs” som ämne.

Vi vill att du i mailet anger NAMN och hela ditt PERSONNUMMER inkl. fyra sista YYMMDD-XXXX (viktigt därför att kurserna stöds av studieförbundet SISU som har detta som krav).

För att kunna göra gruppindelning är det viktigt att du i anmälan också kort beskriver dina FÖRKUNSKAPER: Skriv hur mycket skidor du har åkt (mil el. timmar/år, antal år, el. liknande), allmän träningsbakgrund, uppskattad tid på 10 km skidåkning (eller tävlingsresultat om du åker tävlingar).

Kostnad: Medlemmar i Karlslunds IF skidor respektive Sysarb Oneway Supporterklubb: 1050 kr. Inte medlem: 1300 kr. Spåravgift för konstsnöspåret i Ånnaboda tillkommer.

Anmälan är giltig och bindande då vi har bekräftat anmälan OCH du har betalat 700 kr till plusgiro 32 95 61-5. Resten av kursavgiften betalas vid kursstart. Vi har tyvärr ingen möjlighet att återbetala avgiften vid återbud efter att avgiften har betalats. OBS! Betala inte in förrän du fått bekräftat per e-post att det finns plats. Bekräftelse kan ta upp till fyra dagar innan du får.

Hjärtligt välkomna!