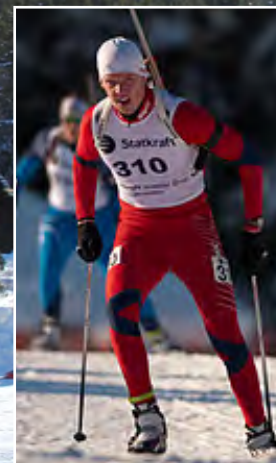


Skiglede på
høyt nivå!



Langrennskurs med Kristian Ruud Nesheim

Aktiv skiskytter, instruktør Geilo Aktiv, meget dyktig!

Lær deg grunnleggende teknikk
i skøyting og klassisk stil.

Datoer: 27., 28. og 29. des 2011.

Kursene er lagt opp både for nybegynnere og viderekommende.

Skal du kanskje delta i Birken eller andre renn, er det viktig med finsliping av teknikken slik at opplevelsen av konkurransen blir maksimal.

Som nybegynner er det viktig å tillegne seg riktig teknikk som gjør at skiturene gir glede og utfordring. Dette gjelder begge disipliner, klassisk og skøyting. Mestring og skiglede er alfa og omega. Vi gir deg også gode tips mht smøring, utstyr og bekledning.

Program for viderekommende

Tidspunkt: kl 10.00 - 12.00. Havsdalssenteret

- 27. desember: Klassisk, diagonal teknikk
- 28. desember: Skøyteteknikk og riktig stavbruk
- 29. desember: Skøyteteknikk og staking

Program for nybegynnere

Tidspunkt: kl 13.00 - 15.00. Havsdalssenteret

- 27. desember: Klassisk, diagonal teknikk
- 28. desember: Skøyteteknikk, tyngdeoverføring
- 29. desember: Skøyteteknikk, staking og fraspark

Kursavgift: kr 600,- per dag eller kr 1.500,-
for hele kurset.

For påmelding, kontakt Geilo Aktiv v/Jørund Li,
tlf 32 09 54 10 eller mobil 909 74 886.