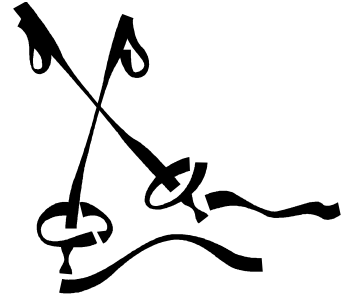


Skidläger i Jönköping 16-17 januari 2010!

Är du skidmotionär, Vasaloppssåkare eller tycker du bara om att åka skidor?
Alla nybörjare och mer erfarna skidåkare är välkomna!

Vill du...

- Utvecklas som skidåkare?
- Åka snabbare på Vasaloppet?
- Lära dig optimal skidteknik?
- Få kunskap om vallning och prova utrustning?



HÄNG MED PÅ HELGLÄGER I JÖNKÖPING!

Plats: Hallbystugan

Tid: 16-17 januari 2010

Kostnad: 800 kr. Faktureras i efterhand.

Anmälan: Via mejl senast söndag 10 jan till info@dinkondition.se

Program

Lördag

- Pass 1 kl 08.30-10.00: Skidor med filmning av teknik
- Lunch kl 11.00- 12.00: Valfritt men förslagsvis tillsammans i Jönköping
- Teori kl 12.00- 14.00: Vi tittar på det vi filmat och analyserar teknik
- Pass 2 kl 15.00- 16.30: Skidor, vi jobbar vidare med teknik från pass 1

Söndag

- Pass 3 kl 10.00- 12.00: Fokus på fart.

INSTRUKTÖRER:

Linus Davidsson, 0733-241957: Svensk ungdomsmästare på skidor. Steg-3-utbildad inom Svenska Skidförbundet, ansvarig distriktstränare i Småland och anställd som instruktör vid Sanda Skidgymnasium.

Erik Wickström, 0702-380059: Tidigare skidåkare på elitnivå och lagkapten i fyra år för universitetslaget i Fairbanks, Alaska. Redaktör på sajten skidsport.com och frilansskribent inom konditionsidrott. Föreläsare inom Vasaloppsträning. Världscupsegrare på rullskidor och 2.32 som personbästa på maraton.

