



# Skidkurs Vintern 2023



Vreta Skid & Motionsklubb bjuder in till skidkurs.



Vid 5 tillfällen får du tillsammans med likasinnade träna längdskidåkning med ledare som har mångårig erfarenhet av tränings och tävlingsverksamhet på skidor från såväl klubbens verksamhet som andra delar av skid-Sverige. Kursen vänder sig från nybörjare till dig som redan åker men vill ha en bättre teknik.

Vid skidkurstillfällena kommer det finnas två tider.

Med start klockan 18:00-19:15, för nybörjare och skidåkare som vill lära sig grunderna för klassisk teknik.

Med start klockan 19:30-20:45, för vana åkare som vill finslipa sin teknik. Här är det lite högre tempo.

**Kostnad:** Medlem i Vreta SoMK 1200:-, icke medlem 1500:- Spårkort, dag- eller säsongkort, tillkommer.

**Anmälan:** Är öppen och sker till [vreta.skidkurs@gmail.com](mailto:vreta.skidkurs@gmail.com)

Ange namn & mailadress till samtliga i anmälan och medlem eller icke medlem.

Ange färdighet och starttid. För er som vill delta i sena gruppen, ange ungefär hur mycket ni åker och hur länge ni har åkt.

**Betalning:** Avvakta svarsmail för bekräftelse av plats och betalningsinformation.

Betalning sker i anslutning till kursstart.

**Platser:** 25 platser till vardera tillfället.

*Reservlista upprättas och plockas ifrån vid utebliven betalning eller avhopp.*

Datum	Tid	Aktivitet
10/1	18:00 – 20:00	Upptaktsträff och vallakurs/skidvård för samtliga
17/1	18:00 – 19:15 19:30 – 20:45	Fokus diagonal, tyngdpunkt, balans och timing arm/ben Diagonalåkning, tyngdpunkt, timing arm/ben med tryck/effektivitet
24/1	18:00 – 19:15 19:30 – 20:45	Fokus stakning med och utan frånskjut, timing arm/ben Fokus stakning med utan frånskjut, timing, kroppsposition, stavisättning, styrka
31/1	18:00 – 19:15 19:30 – 20:45	Fokus stakning forts. mer teknikträning, styrka Fokus stakning forts. Teknikträning stakning platt och i motlut, styrka
7/2	18:00 – 19:15 19:30 – 20:45	Knyta ihop alla tekniker, utförsteknik och spårbyten, styrka Knyta ihop alla tekniker, utförsteknik och spårbyten, styrka
14/2	18:00 – 19:15 19:30 – 20:45	Knyta ihop alla tekniker och träningsmetoder Knyta ihop alla tekniker och träningsmetoder. Låg/högintensiva