



SUNDSVALLS
KLASSIKERN

STOCKVIKS SKIDKURS

SUNDSVALLSKLASSIKERN 2013/2014

Ta chansen och anmäl dig till vår skidkurs och få en bra förberedelse till Södra Berget Runt. Vi börjar med barmark och går över till skidor så fort det finns åkbara spår. Målsättningen är att du skall bli en bättre skidåkare och därmed kunna genomföra Sundsvallsklassikerns skidlopp på ett bra sätt. Förutom skidteknik får du en grundläggande kurs i vallning.

6 NOVEMBER - BARMARK

13 NOVEMBER - BARMARK

20 NOVEMBER - BARMARK [VALLNING GLID]

27 NOVEMBER - BARMARK [VALLNING FÄSTE]

4 DECEMBER - BARMARK

11 DECEMBER - SKIDOR TEKNIK [GRUND]

18 DECEMBER - SKIDOR TEKNIK [GRUND]

15 JANUARI - SKIDOR TEKNIK [GRUND]

22 JANUARI - SKIDOR TEKNIK [BACKE]

29 JANUARI - SKIDOR TEKNIK [UTFÖRSKÖRNING]

5 FEBRUARI - SKIDOR [FINSLIPNING]

9 FEBRUARI - SUNDSVALLS KLASSIKERN - SÖDRA BERGET RUNT

Samtliga pass börjar kl 18:30 och sker med utgångspunkt från Ängen på Södra Berget. Träningstiden är ca 60-75 minuter.

KOSTNAD: 900 KR (MEDLEMMAR) - 1200 KR (ÖVRIGA)

Anmälan görs via mejl till stockvikaren@gmail.com • Mer information: amandamattssons@gmail.com

För 200 kr blir du medlem i Stockviks SFs motionsgrupp och får då förmåner som att köpa åkkort på Södra Berget till rabatterat pris, 10% på längdutröstning på Team Sportia mm.

Antalet platser
är begränsade
så först till
kvarn gäller!

