



Midt-Troms friluftsråd



Kurs i skiteknikk og smøretips

Har du lyst til å lære bedre skiteknikk i langrenn, og trenger du tips til smurning av ski?

Midt Troms Friluftsråd, Frisklivssentralen i Bardu og Bardu IL skigruppe arrangerer kurs for de som har lyst til å lære bedre skiteknikk. Målet vårt er å gi deg større skiglede.

Kurset passer for:

- deg som ikke går så ofte på ski
- deg som går en del på ski, men vil lære mer om skiteknikk og smurning/utstyr
- deg over 16 år

Tid: Tirsdag 5. mars kl. 1800- 2100

Sted: Klubbhuset, Storlømyra skistadion

Kursinnhold:

Tips om smurning og utstyr (inne)

Skiteknikk ute i grupper etter nivå

Instruktører: Per Åke Heimdal, Erlend Kroken og Tove Amundsen Fuglem

Pris: Kr. 100,- (betales kontant ved oppmøte)

Bindende påmelding innen 1. mars!

Deltakere må stille med skiutstyr og klær etter vær. Skiene bør være rengjort.

Påmelding/Spørsmål? Ta gjerne kontakt med

Folkehelsekoordinator Berit Amundsen:

berit.amundsen@bardu.kommune.no eller mob. 47 46 28 59

