

## **SKIDSKOLA FÖR VUXNA, VINTERN 2018,**

**Efter jul/nyårs firande kör vi igång SKIDSKOLA vinter onsdag 10 januari 2018.**

**Skidskola vinter där vi lär ut grunderna för/ förbättrar tekniken i klassisk teknik och fri teknik(skate). Vi tränar januari och februari så att Du kan träna vidare på egen hand mars-april. Då med förbättrad teknik får Du njuta av skidåkning.**

Vi samlas onsdagar kl. 1830 i Sävast Skidstuga, vi tränar, vi pratar skidor och vallning, vi ger tips till varandra.

Vi kommer att dela in deltagarna i tre (3) grupper.

**Grupp RÖD**, de som har god skidvana, åkt mycket.

**Grupp GUL**, de som har skidvana och motionsåker ganska ofta.

**Gupp GRÖN**, de som har liten/ingen skidvana.

Har du egna önskemål om träning, vallning eller annat så försöker vi även ordna det.

### **Kostnaden för att få vara med är medlemsavgift i Sävast Ski Team**

Medlemsavgiften är 300 kr för enskild och 400 kr för familj.

Betalning sker till **Bg 5683-7420**, glöm inte att uppge ditt namn, personnummer (10 siffror) och adress. ( för familj gäller det samtliga familjemedlemmar)

TRÄNARE:

**Grön grupp:** Samma tränare vid varje träningspass, Jan Jarblad, Kjell Thelin, Hans-Göran Haapaniemi, Bertil Pantzare .**Gul och Röd grupp;** Sävast ungdomstränare, tränare vid varje pass se programmet.

**ANMÄLAN** mail [goran.honkamaa@telia.com](mailto:goran.honkamaa@telia.com), mobil 070 6968 400, eller vid första träningen.

Frågor, ring Göran Honkamaa 070 6968400

**Program för SKIDSKOLA VUXNA vinter.**

**Onsdagar kl. 1830 – 1930, Plats Sävast skidstuga**

**Utrustning för skidåkning enligt program klassisk teknik eller fri teknik (skate)**

**10 januari;** Uppstart med information, indelning i olika grupper. träning  
Träningspass nr 1.klassisk stil (K-teknik),

Grön grupp; klassisk teknik(K-teknik), Ordinarie tränare

Gul grp; klassisk teknik, tränare Jan S, Stefan H

Röd grp; klassisk teknik, tränare Rickard Å, Andreas N

**17 januari; Alla grupper klassisk teknik**

Grön grp; ordinarie tränare

Gul grp; tränare Johan A,

Röd grp: tränare Kenneth I, Tomas J

**24 januari; ALLA GRUPPER, Vallning Kl. 1830 på INTERSPORT**

**31 januari; Grön grp K-teknik, Gul och Röd grp F-teknik (skate)**

Grön grp; Ordinarie tränare

Gul grp; Louise E, Urban H

Röd grp; Peter R, Tomas T

**7 februari; Grön grupp K-teknik, Gul och Grön grupp F-teknik (skate)**

Grön grupp, ordinarie tränare

Gul grupp, Jonny H,

Röd grupp, Micke J,

**14 februari; Grön grp, K-teknik, Gul och Röd grp F\_teknik**

Grön grp; Ordinarie tränare

Gul grp; Camilla S, Kristina M

Röd grp; Andreas N, Rickard Å

**21 februari; Alla grupper K-teknik,**

Grön grp; Ordinarie tränare

Gul grp; Urban H, Louise E

Röd grp; Tomas J, Kennet I

**28 februari; Grön grp K-teknik, Gul och Röd grp F-teknik**

Grön grp; ordinarie tränare

Gul grp: Jonny H

Röd grp; Tomas T, Peter R

**8 mars:** Alla grupper enl särskilt program

Övrigt: De kvällar Gul och Röd grp har F-teknik (skate) så erbjuder vi även träning i klassisk teknik om du inte vill åka/ pröva på F-teknik.

Göran Honkamaa

Koordinator