

HÄGGLUNDSTMMOTION

ÖRNSKÖLDSESVIK SWEDEN

SÄSONGEN 2022/2023

HÄGGLUNDS MOTION är en träningsgrupp inom Hägglunds SK Ski Team som i första hand riktar sig till vuxna motionärer som har ambitionen att bli en bättre skidåkare. I vinter erbjuder vi följande skidpaket:

SKIDTEKNIK - välj bland tre olika varianter

KLASSISK NYBÖRJARE

Ledare: TORE STRÖM, 070-366 46 55

KURSINFO

- 1 Grundläggande teknik
- 2 Diagonalåkning
- 3 Stakning med frånskjut
- 4 Stakning
- 5 Repetition av de tre växlarna
- 6 Backträning uppför och utför

12
PLATSER

START SÖN 15 JAN 2022 kl 18:30

ONS 18 JAN kl 18:30
SÖN 22 JAN kl 18:30
ONS 25 JAN kl 18:30
SÖN 29 JAN kl 18:30
ONS 1 FEB kl 18:30

Samlingsplats meddelas av kursledaren

1750:- (1550:- för medlem)

KLASSISK MEDEL

Ledare: URBAN EDLUND, 070-668 86 71

KURSINFO

- 1 Grundläggande teknik
- 2 Diagonalåkning
- 3 Stakning med frånskjut
- 4 Stakning
- 5 Repetition av de tre växlarna
- 6 Backträning uppför och utför

12
PLATSER

START MÅN 16 JAN 2022 kl 18:30

ONS 18 JAN kl 18:30
MÅN 23 JAN kl 18:30
ONS 25 JAN kl 18:30
MÅN 30 JAN kl 18:30
ONS 1 FEB kl 18:30

Samlingsplats meddelas av kursledaren

1750:- (1550:- för medlem)

SKATE NYBÖRJARE & MEDEL

Ledare: SARA L.-ERIKSSON, 070-332 99 20

KURSINFO

- 1 Grundläggande teknik
- 2 Växel 2
- 3 Växel 3
- 4 Växel 4
- 5 Repetition av de fem växlarna
- 6 Backträning uppför och utför

BEGRÄNSAT
ANTAL
PLATSER

START MÅN 16 JAN 2022 kl 18:30

ONS 18 JAN kl 18:30
MÅN 23 JAN kl 18:30
ONS 25 JAN kl 18:30
MÅN 30 JAN kl 18:30
ONS 1 FEB kl 18:30

Samlingsplats meddelas av kursledaren

1750:- (1550:- för medlem)

[Klicka här för anmälan](#)

[Klicka här för anmälan](#)

[Klicka här för anmälan](#)

Anmälan görs senast 5 januari på vår hemsida www.hagglundsskiteam.se genom att fylla i det formulär som finns under "Vuxenskidskola" eller klicka på anmälningsknapparna ovan i denna pdf.

Ange kursnamn samt namn, adress, telefon, och mailadress vid anmälan. OBS! Begränsat deltagarantal.

Betalning görs senast 5 januari på BG 5490-5211. Märk betalningen med namn och "Hägglunds Motion".

I kurserna ingår MEDLEMSKAP i Hägglunds SK Ski Team (300:-) samt RABATTKUPONG (25%) på Intersport.

SPÅRKORT köps av deltagarna själva. Mer info om det finns på ornskoldsvik.se.

FRÅGOR: Har ni funderingar kring detta kontakta ansvarig för Hägglunds Motion
Anna Alexandersson, mobil 070-592 79 59, anna.alexandersson@hotmail.se

HÄGGLUNDS SK SKI TEAM

ADRESS KANSLI: Åvägen 19, 891 51 Örnsköldsvik **TELEFON KANSLI:** 0660-544 50

E-POST: info@hagglundsskiteam.se **WEBB:** www.hagglundsskiteam.se

PG: 518563-2 **ORGANISATIONSNUMMER:** 802473-0486

