

# SKIDKURS



## Södra Berget Sundsvall 20-22 januari 2023

Tredagars skidkurs på Södra Berget Sundsvall, populär träningsmiljö för såväl elit som motionär. Vi utgår från din nivå och rör oss i terräng som inspirerar och ger dig de bästa möjligheterna att bli en vassare skidåkare. Träning, teknik och teori i en skön mix. Kursen hålls i klassisk teknik med möjlighet att välja ett pass i skate om så önskas. Max 16 platser.

### Information och anmälan

Karin: 070- 431 31 72 E-post: [upplev@aktivera.com](mailto:upplev@aktivera.com)

Skriv "anmälan skidkurs" i ämnesraden och gärna några rader om din skidbakgrund, ambition och vad du vill få ut av lägret för en bättre planering.

Detaljprogram kommer till anmälda innan lägret. Anmälan senast 15 december. Max 16 platser. För logi, middagar och mys rekommenderar vi hotell Södra berget; [www.sodraberget.com](http://www.sodraberget.com)

### I kursen ingår

- 3 luncher
- 5 skidpass, klassiskt (ev. 1 pass skate)
- 1 pass vallning, struktur och utrustning
- Filmning och personlig feedback
- Spårkort 3 dagar

**Pris: 2 200 kr/pers.**



Välkomna säger vi:

**Karin Svingstedt**, certifierad skidcoach, Sv. skidförbundet Med erfarenhet som landslagsåkare, skidgymnasietränare och skidcoach har jag många tips och reflektioner att dela med mig av för ökad skidglädje och utveckling oavsett nivå.



**Magnus Forsling**, certifierad skidcoach, Sv. skidförbundet Med bakgrund som tävlingsåkare på nationell nivå samt coach på klubb, nationell och internationell nivå brinner jag för skidteknik och att se andra utvecklas inom längdåkning.

