



# TEKNIKDAG RULLSKIDOR

Plats: Stampgatan 14, Vänersborg  
Trestad Center

## 19 NOVEMBER

11:00 - 12:00. 20 personer  
12:30 - 13:30. 20 personer  
14:00 - 15:00. 20 personer

**Var på plats 30 minuter före din starttid!**

Vill du prova-på att åka rullskidor?  
Vill du utveckla din teknik?  
Vill du åka snabbare och få ut mer av din åkning?

Under dagen går vi igenom grunderna i klassisk rullskidåkning. Oavsett förkunskaper så hjälper vi dig att utvecklas och känna dig trygg på rullskidorna. Du kommer att få lära dig att bromsa och staka.

Ingen egen utrustning?

Anmäl då: Längd samt skostorlek så får du låna.  
Det bjuds på enklare förtäring!

Anmälan via Regionkalendern!

**OBS! Inga förkunskaper krävs!**

 **TRÄNINGSS**  
**KONSULTEN**



Har du ingen egen  
utrustning?  
Låna på plats!