



## **Bli en bättre längdskidåkare!**

### **Anmäl dig till Täfteå IK Skidors intensivkurs, med fokus på klassisk stil!**

Spontant nyårslöfte eller framtida vasaloppssatsning?

Med Täfteå IK Skidor och våra erfarna instruktörer har du nu möjlighet att göra varje skidtur till en sann njutning! Passa på att anmäla dig till vinterns intensivkurs med två heldagar på skidstadion i Täfteå (Täfteborg) och lär dig grunderna inom längdskidåkning i klassisk stil!

Utbildningen riktar sig till ALLA och har ett klart fokus på att utveckla deltagarens skidteknik i teori och praktik men berör även konditions- och snabbhetsträning. Dessutom ingår en enklare vallakurs samt lunch båda dagarna! Du får även en mössa i år!

**OBS! Endast 20 platser, så först till kvarn gäller!**

**Sista anmälningsdag 26 januari**

**Avgiften 1500kr betalas in vid anmälan till BG 187-8628!**

Anmälan bekräftas via mail efter betalning

### **När & Var?**

Lördagen den 4 februari (kl. 9.00 - 16.00)  
och Söndagen den 5 februari (kl. 9.00 - 15.00)

Vi håller till på Täfteborgs skidstadion i Täfteå, strax norr om Umeå.

Lunch ingår och serveras i vår servering inne på Täfteborg.