

# Teknikträning klassiskt

I vinter kommer vi köra teknikkurser i längdskidåkning uppe på Södra Berget, Ängens friluftsområde. Det kommer finnas en kurs som passar dig oavsett nivå. Alla kursdeltagare får också 20 % rabatt ur Team Sportias sortiment samt 15 % rabatt på valfritt fysiologiskt test/träningsupplägg hos Sundsvalls Test och Träningsklinik!

**Var:** Sundsvall, Södra Bergets friluftsanläggning

**När:** 5 st tillfällen, vardagar, under januari och februari månad

**Tid:** 18.30 till 19.30

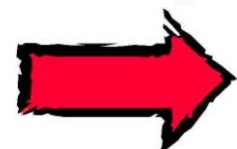
**Kostnad\*:** 1200 sek/person. Max antal deltagare 10 pers.

**Anmälan\*:** senast 19 dec 2011 till [info@testochtraningskliniken.se](mailto:info@testochtraningskliniken.se).

OBS. Begränsat antal platser.



**VÄLKOMNA ATT BOKA!**



## **Nybörjarkurs respektive Fortsättningskurs klassiskt**

Vi inleder första kurstillfället med en träff på Team Sportia i Birsta där du tar med dina skidor för att vi ska kunna testa ut ditt spann. Vi pratar då också om skidvård och utrustning. Därefter håller vi övriga kurstillfällen till på Ängen Södra Berget, där vi tränar på diagonalåkning, stakning och stakning med frånskjut samt kör övningar med och utan stavar. I fortsättningskursen lägger vi vid de sista kurstillfällena in mer fartinslag du får öva på din teknik i högre hastigheter samt kör lite andra typer av övningar.

Inför kursstart skickar vi ut brev med detaljerad information till alla anmälda. Mer information kan ses på <http://www.testochtraningskliniken.se>. Det finns även möjlighet till egen privat personlig träning för dig eller ditt sällskap, se vår hemsida.

### **LEDARE Fortsättningskurs:**

**Andreas Svanebo** – "Sundsvalls konditionsfenomen?" Elitsatsande inom multisport, längdskidåkning och vintertriathlon, men även oerhört duktig cyklist, och löpare. B.la flerfaldig juniormästare på längdskidor, brons på SM i längdskidåkning som senior, flertalet EM- och VM medaljer i vintertriathlon, en av världens främste multisportare, rekordhållare på många terrängmaratonlopp. Förekommer titt som tätt i tidningar och övrig media i och med sina prestationer inom idrotten. Universitetskurser inom bl.a. idrottscoaching.

### **LEDARE Nybörjarkurs:**

**Caroline Jakobsson** – Före detta elitsatsande alpinist med flertalet USM och JSM medaljer i alpint. Även tidigare elitsatsande inom multisport med meriter som vinst i totala Sverige Cupen 2005, fina meriter på olika bergsmaratonlopp etc. Börjat med längdskidor som 20 åring med bland annat flertalet vinster på olika hemmatävlingar i distriktet (Södra Berget Runt, Njurunda Runt, Våffelrännnet, Fiskarrennet) samt en 75:e plats på Tjejvasan bland ungefär 6000 startande tjejer. Universitetsexamen i biologi med inriktning fysiologi samt vidareutbildning inom bl.a. idrottscoaching och pedagogik.



i samarbete med



\* Eventuell spåravgift tillkommer. Kan inställas om ej uppfyllt antal kursdeltagare. Vid över -20 gr C eller obrukbara spår förlängs kursperioden. Vi reserverar oss för eventuella ändringar.

