

Inbjudan öppen skidteknik och styrketräning Skellefteå BHK draghund och Skellefteå OK

Välkommen till Skellefteå 13-14 december för skidteknik- och styrketräning för skidor.

Kursen arrangeras gemensamt mellan Skellefteå BHK Draghund och Skellefteå Orienteringsklubb.

Program

Fredag 13/12

16.00 Skidteknik. Samling Skellefteå BHKs klubbstuga.

Ombytta för skidåkning men ha inneskor med!

Teknikpasset görs utan hund. Instruktor: Magnus Westerlund.

Lördag 14/12

9.30 Mingel och uppvärmning inför hundkörning, samling uppe vid Spånslingen. Instruktor: Jaana Tengman , Hundkörning.

9.30 SOKarna samlas Boda Borg omklädning våning 2, Teknikträning Instruktor: Ulf H eller valfri skidåkning.

OBS Skidtävling på campingen.

12.00 Lunch Boda Borg (ingår)

13.00- Hundträning. Hundhallen (inomhus, ta med inneskor). Instruktor: Kommer inom kort.

14.30 Styrketräning för skidåkare Varför och hur instruktör: Frida Widz

Kurshelgen är öppet för deltagare från alla klubbar, ej medlemmar i Skellefteå BHK eller Skellefteå OK betalar 300kr.

Anmäla sker till antingen Skellefteå BHK draghund eller Skellefteå OK senast torsdag 12/12



Västerbotten