



Klar for bedre opplevelser på ski?

Teknikk er ikke bare for eliten, uansett nivå er teknikk avgjørende for gode opplevelser i skiløypa, bedrer du den, vil du oppleve mer mestring og større skiglede.

- ✨ Har du lyst til å få bedre opplevelser når du går på ski, få større skiglede ved å oppleve mestring gjennom litt bedre teknikk?
- ✨ Har du som mål å forbedre tida på Ridderennet? – da kan det være lurt å se på teknikken, enkle grep kan gi store forbedringer.

NSF Langrenn inviterer langrennspiggere til kveldsøkt på ski 23. januar 2025 i Lillomarka Arena med fokus på;

- 👉 Effektiv og god piggeteknikk; det kan være effektiv teknikk på flatmark, i svinger, utfor, i motbakke eller sporbytte - alt etter hva DU trenger
- 👉 Trenger du råd om sittestilling eller trenger å prøve ny kjelke? Ta kontakt i forkant.
- 👉 Du er velkommen uansett hvilket nivå du er på, erfaren eller nybegynner spiller ingen rolle. Vi tilrettelegger så alle får utfordringer på sitt nivå.
- 👉 Dette er gratis, men vi trenger en oversikt på hvem som kommer slik at vi har nok trener ressurser på plass. **Påmeldingsfrist 17. januar 2025**
Bruk denne linken: <https://isonen.no/event/overview/?id=cm5lhjoxf05ikbq01cb6jjwzb>
Om du ikke finner klubben din i avkrysning, velg FRITEKST og fyll inn selv med klubbnavn eller bare skriv privat

Mer informasjon som gjelder økta og oppmøte sted vil bli gitt etter påmelding.

Eventuelle spørsmål kan rettes til;

anne.kroken@skiforbundet.no eller emilie.johanne.hagen@skiforbundet.no

☺ **VELKOMMEN TIL EN GIVENDE LANGRENNSØKT** ☺