



Härlövs IF inbjuder till Teknikträning på rullskidor

- klassisk teknik

tisdagen den 14 juli 18:00-20:00

- Samling:** P-plats för Wendesgymnasiet (utanför grindarna som låses 18:00). Sväng vänster innan grinden/staketet, förbi busshållplatsen, så kommer du till en stor parkering.
- Utrustning:** Rullskidor för klassisk teknik. hjälm. (Stavar och passande skor till rullskidorna är också bra att ha...) Medtag egen vätska/näring.
- Området:** Wendesgymnasiet erbjuder flera bra och bilfria ytor för teknikövningar. (Tyvärr sämre för distansträning, då det förekommer många gupp, för att bilarna ska hålla låg hastighet när det är verksamhet på området.)
- Anmälan:** Senast söndag 12 juli 20:00. E-post till niklas.nilsson@harlovsif.se
OBS! Max 30 deltagare.
- "Kunskapsnivå":** Från nybörjare till elit.
- Instruktör:** Jakob Svensson, Härlövs IF. Som under senaste året gått skidledarutbildning på Folkhögskolan i Mora. (+ ev andra medhjälpare från klubben.)

Räkna inte med att det finns toalett och dusch, men vi försöker ordna.

Distanspass på rullskidor klassisk teknik

tisdagen den 21 juli 18:00-20:00

- Samling:** Öllsjö skola, parkering vid Stenmästarevägen (söder om skolan).
- Utrustning:** Rullskidor mm för klassisk teknik. Reflexväst och gärna färgglad klädsel, för att synas bra i trafiken. hjälm. Medtag egen vätska/näring.
- Området:** Med utgångspunkt från Öllsjöskolan finns många alternativ för ett rullskidpass, gott om cykelvägar och nära till vägar som är mindre trafikerade.
- Anmälan:** Senast söndag 19 juli 20:00. E-post till niklas.nilsson@harlovsif.se
OBS! Max 30 deltagare.
- "Kunskapsnivå":** Från nybörjare till elit. Vi delar upp grupper efter kunskap och förmåga. (Nybörjare kortare och långsammare och "elit" längre och fortare.)
- Ledare:** Jakob Svensson och medhjälpare från Härlövs IF.

Räkna inte med att det finns toalett och dusch, men vi försöker ordna.