



## Aikuisten hiihtokoulu 2019

Valmistaudu Pohjois-Karjalan iloisimpaan massahiihtotapahtumaan Pärnän Kunkkuun SWIX hiihtokoululla!

Olitpa sitten rajojaan koetteleva ummikko tai vauhtia ja taloudellisuutta kaipaava hiihtoniilo, Liperin Hiihtoseuran SWIX hiihtokoulu sopii sinulle! Mikäli hiihtokouluun osallistuu kilpailuviettä omaavia henkilöitä, olisi toiveena saada myös oma joukkue 9.2 pidettävään Pohjois-Karjalan maantaviestin C-sarjaan.

Joka maanantai 14.1. alkaen klo 19-20 Liperin Pärnävaaralla heti lasten hiihtokoulun jälkeen. Paikkoja on rajoitetusti, joten ole nopea ☺. Hiihtokoulun vetää Suomen Hiihtoliiton kouluttamat hiihtovalmentajat ja hiihtokoulussa vierailee vierailevia tähtiä mm Suomen hiihdon A-maajoukkueesta (varaus).

Hiihtokouluun toivotaan etukäteen ilmoittautumista sähköpostilla, mutta myös paikan päällä voi ilmoittautua. Hiihtokoulu sisältää:

- Tasapainoharjoittelua suksilla.
- Luisteluhiihdon tekniikat: mogren, wassberg, kuokka ja sauvoittahiihto
- Perinteisin hiihtotekniikat: vuorohiihto, tasatyöntö ja yksipotkuinen tasatyöntö sekä kläebo tekniikka viimeisimpänä
- Hiihtotekniikoiden käyttö erilaisiin maastonkohtiin
- Valmistautuminen pitkänmatkan hiihtoon ja voitelukoulutuksen.

Hiihtokoulun hinta on 120€, sisältää osallistumisoikeuden Pärnän Kunkku tapahtumaan ja SWIX pipon ja voidetuotteen. Hiihtokoulu kokoontuu vähintään 7 kertaa (pakkasvaraus).

Liperin Hiihtoseuran Facebook sivustolla ilmoitetaan mm. mahdollisista aikataulumuutoksista. Hiihtokoulun Pakkasraja on -15°C ja tuntien siirtämisestä pyritään ilmoittamaan mahdollisimman aikaisin, kuitenkin viimeistään 2 tuntia ennen hiihtokoulun alkua.

Tervetuloa kehittämään tekniikkaasi ja kuntoasi sekä nauttimaan liikunnasta!

Ilmoittaudu mukaan!

info@liphs.fi

Hiihtokoulun maksutiedot:

Tilinumero: Liperin OP FI59 5234 0340 0291 53

Saaja: Liperin hiihtoseura ry



