



## Längdåkning skidor för nybörjare

Tisdagen den 9 mars erbjuder vi att prova  
"Längdåkning skidor för nybörjare"  
(utrustning/valla/åkteknik/åka en liten runda)

Vi träffas uppe vid Caféet i Ånnaboda kl 18:00  
(då är det nära till Konstsnö-spåret)

Slut senast kl 20:00

Instruktörer: Anna Kero och Inge Johansson

Familjeaktivitet: NEJ

### Info:

Ta med dina längdåkningsgrejor samt passande kläder, vi kommer vara utomhus hela tiden.  
För dig som inte har skidor, stavar, pjäxor finns kompletta Längdpaket att hyra på plats  
för 200:-/person (på egen bekostnad )

- Vi informerar om längdutrustningar, hur man vallar och sen visar lite åkteknik
- Sen dags att testa lite på egen hand
- Vi tar med varm dryck, bullar, apelsiner osv till alla deltagare
- Välkommen med din anmälan☺

Pris: 0 kr/medlem (prova-på-aktivitet)

**Anmälan senast tisdagen den 2 mars!**

1. skicka din anmälan till [fritidsforeningeniOrebro@trafikverket.se](mailto:fritidsforeningeniOrebro@trafikverket.se)  
samt
2. meddela i mailet om du kommer att behöva hyra utrustning på plats  
(på egen bekostnad, som sagt, men bäst är om vi kan förboka. Ange längd, vikt, skostorlek)

