



LÄR DIG ÅKA LÅNGFÄRDSSKRIDSKO!

INNEHÅLL

- ❖ Iskunskap
- ❖ Skridskor
- ❖ Klädsel
- ❖ Säkerhet
- ❖ Skridskovård
- ❖ Åkområden
- ❖ Säkerhetsutrustning
- ❖ Utrustning
- ❖ Åkteknik - praktik

OMFATTNING

- ❖ Start 14 november 2019
- ❖ Teorigenomgång två kvällar, drygt 2 timmar per gång
- ❖ Träning på is på Lugnevi Bandybana
- ❖ En genomgång på naturis

KOSTNAD:

- **Gratis för medlemmar i Friluftsförbundet. Då får Du:**
- Kurslitteratur
- Rabatt på medlemsavgift i Långfärdsskrinnarna i Sydost med 25 kr
- Kursdokumentation
- Delta i de 4 genomgångarna
- Alla Friluftsförbundets förmåner, tidning m m
- Låna skridskor och en del annan utrustning från Friluftsförbundet

ARRANGÖR och PLATS

- ❖ Friluftsförbundet- Ronneby Lokalavdelning och
- ❖ Studieförbundet, Västra Torngatan 1, Ronneby



KURSLEDARE



Leif Nilsson, som även lämnar upplysningar och tar emot anmälningar . Tel: 0768-274 840 ,

E-mail: 831nilsson@telia.com

Anmälan för den som är medlem i Friluftsförbundet:

<https://www.friluftsfremjandet.se/lat-aventuret-borja/hitta-aventuret/skridskor/langfardsskridskor/studiecirkel-i-langfardsskridsko/>