

# VALLAKURS

10 december

Grunderna för vallning av längdskidor



Tid och plats: 18.00-21.00 VOK-stugan

VOK:s kunniga skidledare lär dig grunderna under en kväll. Du får provvalla både glid och fäste. Ta med och valla dina egna skidor eller testa på klubbens skidor.

Innehåll:

- Utrustning, spann, skidans zoner, vilken skida passar dig?
- Glidvalla, fästvalla
- Vallatips

Anmälan till: [mattias.vejlens@telia.com](mailto:mattias.vejlens@telia.com) senast den 9 dec.

Max 10 deltagare per tillfälle, först till kvarn. Kostnad: 300 kr, betalas på plats (valla ingår).

Välkomna

