



Inbjudan till utbildning: Alla kan valla!

Hej alla föräldrar i skidklubben!

Vi bjuder in er till två inspirerande och lärorika kvällar där ni får möjlighet att delta i Svenska Skidförbundets utbildningsprogram "**Alla kan valla**". Utbildningen riktar sig till er som vill lära sig grunderna i att valla skidor, oavsett tidigare erfarenhet.

Datum och innehåll:

- **Tisdag 10 december 2024 kl. 18:00–19:15**
Tema: Glidvalla – paraffin och flytande glidvalla
Vi går igenom grunderna i att skapa optimalt glid med hjälp av både traditionell paraffinvalla och flytande glidvalla. Ni får tips om vilket material och vilka verktyg som behövs samt möjlighet att testa på plats.
- **Tisdag 17 december 2024 kl. 18:00–19:15**
Tema: Uppmätning av spann och vallning för fäste
Denna kväll fokuserar på hur ni mäter upp skidans spann för att optimera både glid och fäste. Vi avslutar med att gå igenom tekniker för att valla för bästa möjliga fäste inför olika snöförhållanden.

Plats:

Vallarummet på Bondsjöhöjden

Vi i klubben hjälper gärna till med vallning på tävlingar, men genom utbildningen får ni kunskapen att förbereda skidorna själva så att barnen får en så bra upplevelse som möjligt under tävlingar.

Välkomna!

Med vänliga hälsningar,

Marcus Claesson

Styrelsen för Bondsjöhöjdens IK

