



inviterer til

Sekunderingskurs langrenn

- DATO** TIRSDAG 3.NOVEMBER 2009 kl 1830
- STED** IDRETTENS HUS
Strømsveien 80, Strømmen (møterom 1)
- INSTR.** TOR UNDHEIM, tidligere leder langrennskomitéen Akershus Skikrets

INNHold

- Innføring i bruken av ulike klokker
- Praktiske øvinger m/video
- Hvordan man skal sekundere, og hva man skal si til løperen ol.

Ta med tidtagerklokke !

Kursnr. 400 • Klikk her for påmelding

- Påmeldingsfrist 28.OKTOBER 2009
- Bindende påmelding
- All påmelding skjer elektronisk. Ved spm. ring Helen på tlf. 66 94 16 07

Gratis