**VELKOMMEN TIL SMØREKURS LANGRENNSSKI**

OKBIL arranger smørekurs torsdag 17.02 kl. 16.30.

Utdanningsetatens kurssenter – Grensesvingen 6.



Smørekurs for langrennsski tilpasset den vanlige skiløper.

Innhold:

* Litt teori om ski, smøring og teknikk.
* Rensing av ski.
* Gliding
* «Smøring» Zero-ski og felle-ski.
* Smøring med tørrvoks.
* Smøring med klister.
* Noen tips og råd.

****

Vi stiller med mineralvann og muffins. For at vi skal få bestilt riktig antall, så det er fint om dere gir beskjed om dere kommer til [Dag.Haugland@uke.oslo.kommune.no](mailto:Dag.Haugland@uke.oslo.kommune.no).

Pris: Gratis for medlemmer av OKBIL.

Kursholder: Dag Haugland