

Långfärdsskridskor med Friskis&Svettis

Nu är det säsong för skridskoåkning och vår friluftsektion kommer att arrangera skridskoutflykter på naturis när isarna bär. Vi kommer att ha samåkning under några tisdagskvällar på Ruddalen där du kan åka med oss och öva upp din åkstyrka inför kommande säsong samt en långfärdsskridskokurs i januari.

Vi ses vid skrinanbanan tisdagskvällar kl. 20.00-21.30, åker och fikar ihop. Du tar med egna långfärdsskridskor. Se datum i programtablån.

Nytt för i år - Kurs i långfärdsskridskoråkning i januari

Kursen innehåller totalt 4 tillfällen. Dessa tillfällen består av teori och praktik. Se datum och tid i programtablån.

Vid första tillfället talar vi om ryggsäckspackning och ger utrustningstips samt prova på träning på is. Andra tillfället är teknikträning och tredje tillfället är säkerhetsövningar.

De tre första tillfällena är på Ruddalen. Den fjärde gången ger vi oss ut på naturis när isarna bär. OBS! Egen skridskoutrustning och ryggsäck är ett krav.

Kostnaden för kursen är 300 kr och du betalar din kursavgift på någon av våra anläggningar. Du måste också betala F&S medlemsavgift för 2010 på 100 kr.

Entré på Ruddalen kostar 25 kr/gång och tillkommer utöver kursavgiften. Denna betalas direkt på Ruddalen.

"Prova på" tillfällen på Ruddalen äger rum i december och januari.

Vid dessa tillfällen kan även du som inte åkt innan ges möjlighet att låna skridskoutrustning för att pröva på under ca 20-30 minuter under kvällen. Antalet skridskor är dock begränsat. Entréavgiften på Ruddalen är 25 kronor.

Åkning på naturis

Åkning på naturis kommer att ske så snart isarna lägger sig och bär. Vi kollar israppporter och rekar innan utfärderna. Information om plats och tid meddelas senast fredag eftermiddag kl. 17.00, innan den planerade helgturen, på hemsidan. Har du inte tillgång till Internet kan du ringa våra medlemsdiskar och få informationen av dem.

OBS! Vid gemensamma utfärder på naturis **måste** du som åkare behärska isen och rådande förhållanden samt teknik och din egen utrustning. Är du osäker på dina kunskaper kan vi råda dig om du är med oss på Ruddalen där vi kan bedöma dina möjligheter för utfärd och i vilken nivå du då skall delta i.

Alla turer på naturis sker på egen risk. Vår uppgift i sektionen är att göra din tur så säker som möjligt med de kunskaper vi har. Som årsmedlem i Friskis&Svettis innefattas du också av en If-försäkring vid en ev. skada i samband med våra utfärder och träningstillfällen.

Fortsättning nästa sida...

Obligatorisk utrustning vid åkning på naturis är:

- Långfärdsåkridskor
- Isdubbar med visselpipa
- Ryggsäck med midjerem och helst grenrem, med fullständigt klädombyte i vattentäta påsar.
- Ispik alternativ pik och stav (en stav är inte en pik)
- Fika och vätska
- Vantar och mössa
- Livlina

Önskvärd utrustning är:

- Knä, armbågsskydd och hjälm
- Verktyg och reservdelar för inställning av dina skridskor
- Karta och kompass

Hjärtligt välkomna önskar Friluftssektionen!