

Lär dig allt om vallning av Magnus Ingesson

Den 10 och 11 december får du och dina föreningsmedlemmar en unik möjlighet att lära dig mer den ädla konsten att valla längdskidor. Magnus Ingesson, förbundskapten för det svenska damlandslaget och Charlotte Kallas personlige tränare, kommer till Kiruna och Malmberget för att prata vallning, utrustning och längdskidåkning.

Vallutbildningen genomförs av LKAB, i samarbete med Charlotte Kalla och Magnus Ingesson, som en del i den övergripande satsningen mot årets stora skidfest – Dundret Runt.

En central del av samarbetet handlar om att ge dig och dina föreningsmedlemmar exklusiva videohälsningar som berör viktiga fundament för att bli en framgångsrik skidåkare. En annan viktig del i satsningen mot Dundret Runt är vallutbildningen med Magnus Ingesson, förbundskapten för det svenska damlandslaget.

Varje månad delar Charlotte med sig av en videohälsning till dig och dina föreningsmedlemmar som tar fasta på viktiga erfarenheter, tips och trix för vad som krävs för att lyckas i skidspåret. Varje månad utgår dessutom från ett tema och vad passar då bättre än en vallutbildning i december – när månadens tema tar fasta på just vallning?

Varmt välkommen med din intresseanmälan till vallkursen den 10 och 11 december.

Kiruna den 10 december: klockan 17:30 – 19:00. Malmfältens folkhögskola, aulan.

Malmberget den 11 december: klockan 17:30 – 19:00. Gunillaskolan, aulan.

Magnus Ingesson pratar vallning, utrustning och demonstrerar vallningsteknik för både skate- och klassisk skidåkning. Platserna är dessvärre begränsade till 50 platser per tillfälle för att utbildningen ska bli så kvalitativ som möjligt. Vid fler anmälningar än tillgängliga platser sker en lottning och vinnarna meddelas via mail fredagen den 7 december. Sista anmälningsdag är torsdagen den 6 december.

Välkommen med din intresseanmälan till Stina Andersson, verksamhetskoordinator vid enheten för kommunikation och samhällskontakter på LKAB;

stina.andersson@lkab.com

0980 783 87

Satsningen mot Dundret Runt sträcker sig även till LKAB:s medarbetare och du är välkommen att följa resan i LKAB:s och Charlottes sociala kanaler. Samtliga inlägg taggas med #dundretrunt2019 och #redofördundretrunt. Använd gärna taggarna i dina sociala kanaler under din förberedelse inför vinterns stora utmaning.

Vänliga hälsningar,

Ingela Hjalmarsson, sponsring-och eventansvarig LKAB.