



VAUHTI



VK-SKI



Suksihuollon ja voitelun peruskurssi

Järjestäjä:

- o Keravan Urheilijat ry / Hiihtojaosto
- o Vauhti Speed Oy ja VK-Ski Oy

Paikka:

- o Keinukalliontie 42, Kerava (Keinukallion huoltorakennus)

Koulutuksen kuvaus:

Kurssilla opastetaan lasten ja nuorten suksihuollon ja harjoitus- sekä kilpailuvoitelun perusteet. Lisäksi esitellään Vauhti Speed voitelutuotteet. Voitelu on helppoa, kun tietää mitä tehdä ja tekee lajin harrastamisesta helpompaa. Koulutus on maksuton.

Osallistujamäärää voidaan rajata tarvittaessa voimassa olevien koronarajoitusten mukaiseksi.

Hiihtovälineet - Torstaina 30.9 klo 18.00–19.30

- Suksien hankinta, vaihtoehdot ja hintaluokat
- Perustiedot suksien hiontakuvioista
- Sidejärjestelmät
- Hiihtosauvojen pituudet ja lyhentäminen
- Seuran välinekirppiksen ja voitelutilan esittely
- Vauhti-voiteiden seuratilaukset

Luistovoitelu - Torstaina 14.10 klo 18.00–20.00

- Tarvittavat voiteluvälineet
- Suksien puhdistaminen
- Suksien harjaus
- Luistelusuksen perusvoitelut
 - o Vahat ja nestemäiset luistovoiteet
 - o Huoltovoitelu

Pitovoitelu - Torstaina 28.10 klo 18.00–20.00

- Tarvittavat voiteluvälineet
- Pitoalueen määrittäminen ja karhennus
- Purkkivoitelu
- Liisterivoitelu
- Pitovoiteiden poisto
- Pitoteipin käyttö

Kilpavoitelun vinkit – Torstaina 18.11 klo 18.00–20.00

- Käsikuviointi
- Suksen pinnoitus
 - o Napit ja nesteet
 - o Pitopulverin käyttö
- Suksen ja voitelun testaus kilpailuissa