

God glid



Forfatter:	Hans Olav Hamran
Forlag:	Gyldendal Norsk Forlag
Sprak:	Bokmål
Antall sider:	174
ISBN/EAN:	9788205450875
Kategori:	Vintersport
Utgivelsesår:	2013

[God glid.pdf](#)

[God glid.epub](#)

Slik får du godt feste og god glid på skiene!

Skiløperpappa Hans Olav Hamran begynte å skrive om skismøring for foreldre i den lokale skiklubben. Det ble en omfattende oppgave. I smørebodene skjærer nemlig mange sine hemmeligheter. Hamran brukte syv år for å knekke koden. Nå vil han dele med flere, og boka God glid er resultatet. .

Tester forfatteren har gjort, viser at overraskende mange produkter og metoder har liten funksjon og fint kan erstattes av enklere og rimeligere framgangsmåter. I boka lærer han deg på en lettfattelig måte hvordan du skal legge glider og festesmøring for tur, trening og renn.. Boka har enkle, gjennomprøvde smøretabeller for alle forhold: Bruker du disse, får du ski med godt feste og god glid!.

I tillegg er 21 korte smørevideoer tilgjengelige via en gratis app som kan lastes ned til alle smarttelefoner og nettbrett.(både iPhone og Android).

.

Vi har vært på en presentasjon for massasjeapparater som et startopp selskap har utviklet. I tillegg til å lage god design og spennende produkter, skal apparatene. God balanse er viktig i langrenn og i alle andre idretter. Her er noen effektive øvelser med Petter og Mårten i Team Sport 1 Skinstad. Stort utvalg av usensurerte erotiske filmer. Vi kan tilby over 1200 titler av erotiske filmer i vr nettbutikk. Her finner du det meste innenfor sexfilm.

Før var glidemidler bare å få tak i på apotekene og mange så på det som et medisinsk produkt. Heldigvis har vi kommet mye lengre med årene, og i dag er. Hordaland fylkeskommune har fått 1,9 mill. kr frå Miljødirektoratet til gjennomføring av tiltak innan landbruk og spredde avløp etter vassforskrifta. Vi har utstyret du trenger til sykkelen og deg selv for en god sykkelopplevelse. Hjelmer, låser, klær og tilbehør.

Oppdag vårt utvalg! Madshus Intelligrip testet: felleski som leverer til høye forventninger. Løypelaget ønsker alle skiløpere på Mysusæter, Raphamn og Kringsæter en fortsatt god påske. Takk for generøse gavebidrag og konstruktive innspill. Teknikk Generelt. God tenknikk i langrenn fordrer god balanse, god koordinasjon og god styrke. Alle disse tre tingene bør trenes på både sommer og vinter som. Norske sexnoveller og erotiske historier sortert etter kategori