

## Välkommen till Torsby Skidtunnel & Sportcenters Tjejläger 27-29 november 2020

### **Fredag**

- Kl. 12.00 Samling/introduktion vid Valbergsängens konferenslokal.  
Kl. 12.30 Lunch på Restaurang Valbergsängen.  
Kl. 13.00 Finns Madshus inne i skidtunneln för testning av utrustning en timme.  
Kl. 13.30 Grundkurs i valla vid konferenslokalen med Per från Längdskidbutiken.  
Kl. 15.00 Incheckning.  
Kl. 15.30 Promenad till testlabbet för teknikgenomgång av instruktör på rullskidsbandet (ombytta för skidåkning i skidtunneln).  
Kl. 16.30 Praktisk teknikgenomgång i skidtunneln. Fokus: Diagonal, åka utan stavar och balans träning.  
Kl. 18.00 Dusch och ombyte.  
Kl. 19.00 Middag på Restaurang Valbergsängen.  
Frikväll, mingla, må gott!

### **Lördag**

- Kl. 7.00 Frukost på Restaurang Valbergsängen.  
Kl. 7.45 Samling vid skidtunneln. Personlig feedback indelade i grupper.  
Kl. 9.00 Praktisk teknikgenomgång i skidtunneln. Fokus: balans, utförsåkning och bromsa-stanna-tekniken.  
Kl. 10.00 Praktisk teknikgenomgång i skidtunneln. Fokus: Stakning med frånskjut.  
Kl. 11.30 Lunch på Restaurang Valbergsängen.  
Kl. 12.30 Samling vid skidtunneln. Personlig feedback indelade i grupper.  
Kl. 14.45 Praktisk teknikgenomgång i skidtunneln. Fokus: Stakning.  
Kl. 16.00 Kostföreläsning med 60°NORD och fika.  
Kl. 17.30 Dusch och ombyte.  
Kl. 19.00 Middag på Restaurang Valbergsängen.  
Frikväll, mingla, må gott!

### **Söndag**

- Kl. 7.00 Frukost på Restaurang Valbergsängen.  
Kl. 8.00 Skidteknik i skidtunneln med filmning om så önskas.  
Kl. 9.00 Praktisk teknikgenomgång i skidtunneln. Fokus: Styrketräning på skidor.  
Kl. 10.30 Dusch och ombyte och utcheckning  
Kl. 11.30 Lunch på Restaurang Valbergsängen.  
Hemresa eller fri skidåkning/träning.