

Välkomna till Torsby skidtunnel och Sportcenters Skidläger 24-26 november 2023

Fredag

- 12.00 Samling Valbergsängens konferens.
- 12.30 Lunch Restaurang Valbergsängen/ Incheckning.
- 13.45 Vallakurs i Valbergsängens konferens -Grundkurs.
- 15.30 Samling i testlabbet vid skidtunneln för teknikgenomgång av instruktörerna.
(Ombytta för skidåkning som sker efteråt.)
- 16.30 Praktisk teknikgenomgång i skidtunneln. Fokus: Åka utan stavar, diagonal, balansträning.
- 18.00 Dusch och ombyte.
- 19.00 Gemensam middag på Restaurang Valbergsängen. Frikväll, mingla, må gott.

Lördag

- 07.00 Frukost.
- 07.45 Samling vid skidtunneln. Personlig feedback -Grupp 1.
(Tidschema för detta läggs vid middag kvällen före.)
- 09.00 Praktisk teknikgenomgång i skidtunneln. Fokus: Balans, utförsåkning, bromsa och stanna.
- 10.00 Praktisk teknikgenomgång i skidtunneln, fortsätter. Fokus: Stakning med frånskjut.
- 11.30 Lunch.
- 13.15 Samling skidtunneln. Personlig Feedback -Grupp 2.
- 14.45 Praktisk teknikgenomgång i skidtunneln. Fokus: Stakning i gemensam grupp.
- 15.30 Egen träning för dom som orkar och vill.
- 17.30. Dusch och ombyte
- 18.30 Middag. Frikväll, mingla må gott.

Söndag

- 07.00 Frukost.
- 08.00 Samling i skidtunneln.
- 08.15 Filmning av alla växlar för dom som vill, i skidtunneln. Övriga åker fritt fram till 09.00.
- 09.00 Praktisk teknikgenomgång i skidtunneln. Fokus: Styrketräning på skidor.
- 10.30 Dusch och ombyte/ Utcheckning.
- 11.30 Lunch, avresa hemåt. Kör försiktigt!

