

Välkommen till Torsby Skidtunnel & Sportcenters skidläger 12-14 januari 2018

Fredag

Kl. 12.30	Samling/introduktion vid Valbergsängens konferenslokal
Kl. 13.15	Lunch på Restaurang Valbergsängen
Kl. 14.00	Incheckning
Kl. 14.30	Promenad till testlabbet för teknikgenomgång av instruktör på rullskidsbandet (ombyta för skidåkning i skidtunneln)
Kl. 15.30	Snabb översikt av allas skidor så de är vallade och åkbara.
Kl. 16.00	Praktisk teknikgenomgång
Kl. 17.00	Dusch och ombyte
Kl. 18.00	Middag på Restaurang Valbergsängen
Kl. 19.30	Vallakurs basgenomgång, lokal meddelas senare Frikväll

Lördag

Kl. 8.00	Frukost på Restaurang Valbergsängen
Kl. 9.00	Teori vid Valbergsängens konferens
Kl. 10.00	Praktisk teknikgenomgång
Kl. 12.00	Lunch på Restaurang Valbergsängen
Kl. 13.15	Tips och råd för träningsupplägg, skidtunnelns konferens
Kl. 15.00	Praktisk teknikgenomgång
Kl. 17.00	Dusch och ombyte
Kl. 18.00	Middag på Restaurang Valbergsängen
Kl. 19.30	Teori vid Valbergsängens konferens

Söndag

Kl. 8.00	Frukost på Restaurang Valbergsängen
Kl. 9.00	Skidteknik
Kl. 11.30	Utcheckning
Kl. 12.00	Avslutning med lunch på Restaurang Valbergsängen Inlämning av utvärdering Hemresa eller fri skidåkning/träning