

## Välkommen till Torsby Skidtunnel & Sportcenters Tjejläger 22-24 november

### **Fredag**

- Kl. 12.00 Samling/introduktion vid Valbergsängens konferenslokal.  
Kl. 13.00 Lunch på Restaurang Valbergsängen.  
Kl. 14.00 Incheckning.  
Kl. 14.30 Promenad till testlabbet för teknikgenomgång av instruktör på rullskidbandet (ombytta för skidåkning som sker efteråt).  
Kl. 15.30 Praktisk teknikgenomgång i skidtunneln  
Fokus: Diagonala, åka utan stavar och balans.  
Kl. 17.00 Dusch och ombyte.  
Kl. 18.00 Middag på Restaurang Valbergsängen.  
Frikväll, mingla och må gott!

### **Lördag**

- Kl. 7.30 Frukost på Restaurang Valbergsängen.  
Kl. 8.30 Filmvisning "Skidkonstens rätt & fel"  
(ombytta för skidåkning som sker efteråt).  
Kl. 10.30 Praktisk teknikgenomgång i skidtunneln  
Fokus: Stakning med frånskjut, balans och utförsåkning.  
Kl. 12.15 Lunch på Restaurang Valbergsängen.  
Kl. 14.30 Praktisk teknikgenomgång i skidtunneln  
Fokus: Stakning och filmning av dom tre grund växlarna, för dom som önskar.  
Kl. 16.00 Dusch och ombyte.  
Kl. 16.45 Filmvisning för dom som önskar, vid konferenslokalen. (Gemensam).  
Kl. 18.00 Middag på Restaurang Valbergsängen.  
Frikväll, mingla och må gott!

### **Söndag**

- Kl. 8.00 Frukost på Restaurang Valbergsängen.  
Kl. 9.00 Repetition av alla växlarna i kortare drag samt skidstyrka på skidor i skidtunneln.  
Kl. 11.30 Utcheckning.  
Kl. 12.00 Avslutning med lunch på Restaurang Valbergsängen.  
Kl. 13.00 Hemresa eller fri skidåkning/träning.  
Kör försiktigt hem och välkomna åter!