

## Välkommen till Torsby Skidtunnel & Sportcenters Skidläger 20-22 oktober

### **Fredag**

|           |  |
|-----------|--|
| Kl. 12.00 | Samling/introduktion vid Valbergsängens konferenslokalen.  |
| Kl. 13.15 | Lunch på Restaurang Valbergsängen  |
| Kl. 14.00 | Incheckning  |
| Kl. 14.30 | Promenad till testlabbet för teknikgenomgång av instruktörerna på rullskidsbandet (ombytta för skidåkning i skidtunneln) |
| Kl. 15.30 | Praktisk teknikgenomgång i skidtunneln   |
| Kl. 17.00 | Dusch och ombyte   |
| Kl. 18.00 | Middag på Restaurang Valbergsängen   |
| Kl. 19.00 | Vallakurs basgenomgång vid Valbergsängens konferenslokalen   |
| Kl. 20.00 | Filmuppvisning och återkoppling från eftermiddagspasset vid Valbergsängens konferenslokal                                |
|           | Frikväll   |

### **Lördag**

|           |  |
|-----------|--|
| Kl. 08.00 | Frukost på Restaurang Valbergsängen      |
| Kl. 09.00 | Teori vid Valbergsängens konferenslokal. |
| Kl. 10.00 | Praktisk teknikgenomgång, i skidtunneln  |
| Kl. 12.30 | Lunch på Restaurang Valbergsängen        |
| Kl. 14.00 | Praktisk teknikgenomgång, i skidtunneln  |
| Kl. 16.00 | Gympass                                  |
| Kl. 17.00 | Dusch och ombyte                         |
| Kl. 18.00 | Middag på Restaurang Valbergsängen       |
| Kl. 19.30 | Föreläsning/teori                        |

### **Söndag**

|           |  |
|-----------|--|
| Kl. 8.00  | Frukost på Restaurang Valbergsängen                                      |
| Kl. 9.00  | Skidteknik   |
| Kl. 11.30 | Utcheckning  |
| Kl. 12.00 | Lunch å Restaurang Valbergsängen   |
| Kl. 13.00 | Filmvisning, inlämning av utvärdering, vid Valbergsängens konferenslokal |
|           | Hemresa eller fri skidåkning/träning                                     |