

Välkommen till Torsby Skidtunnel & Sportcenters Skidläger 17-19 november

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