

# HJÄRTLIGT VÄLKOMMEN TILL

## VINTERSKIDSKOLAN 2016



### BOENDE

Hotell Björnfällan på Dundret i lägenhetsrum och stugor.

### TIDER

Frukost: 7.30

Träning: 9.00

Lunch: 11.30

Mellis 13:45

Träning: 15.00

Middag: 18.00

Kvällsfika: 21.00

### ÖVRIGA TIDER

Lägrer startar klockan 14.00 på torsdag, kom ombytta och redo för träning. Utcheckning från rummen & stugorna sker klockan 12.00 på söndag.

### UTRUSTNING

- Träningsutrustning för 2 pass/dag.
- Träningsutrustning för inomhusträning.
- Skidutrustning för klassiskt & skate
- Fästvalla.
- Värmeväxlare.
- Joggingskor.
- Pannlampa.
- Dusch- och hygienartiklar.
- Extra energi (sportdryck, bars etc)

*Finns en liten kiosk uppe på Dundret  
men ingen möjlighet till att fara till  
någon större affär.*

### VIKTIGT!

Glöm inte att lägeravgiften ska vara inbetald senast 20 november, **märk inbetalningen med namn.** Kontonummer: 8264-4, 63 138 891-5

#### -Vid sjukdom:

\*Återbetalning sker med 50% av avgiften, vid sjukanmälan senast 21 november

\*Återbetalning sker med 100% av avgiften, vid sjukanmälan senast 1 dag innan ankomst mot uppvisande av sjukintyg.

#### -Avbokning vid snöbrist

Kan göras senast 7 dagar innan ankomst utan debitering.

# TRÄNINGSSCHEMA

	FÖRMIDDAG	EFTERMIDDAG
<b>TORSDAG 24 nov</b>		Skate med fartlekar & impulser
<b>FREDAG 25 nov</b>	Intervaller skate A3+, fokus sprint	Klassiskt A1/A2, teknik & impulser
<b>LÖRDAG 26 nov</b>	Långpass klassiskt	Skate A1/A2, teknik och impulser
<b>SÖNDAG 27 nov</b>	Intervaller stakning A3/A3+ <i>(klassiska stavar men man får själv välja att köra på skate eller klassiska skidor)</i>	

## Kontaktpersoner vid funderingar:

Ottilia Niemi: 072-5481215

Amanda Mikko: 070-5270965

Ha med färdigt vallade skidor men ta gärna med aktuella fästvallor för att bättra på under lägreets gång. Kom även ihåg att komma pigga och utvilade på torsdag så vi kan få till ett riktigt roligt läger tillsammans!

**VÄLKOMMEN!**