

Vasaloppsläger i skidtunneln Torsby 22-24 oktober 2010!

Är du motionär, vasaloppsåkare eller tycker du bara om att åka skidor? Alla, nybörjare och mer erfarna skidåkare, är välkomna!

För dig som vill utvecklas som skidåkare, optimera din teknik, lära dig mer om utrustning och förbättra din tid på Vasalopp.



DIN KONDITION

Höj pulsen på tillvaron

Tid: 22-24 oktober 2010

Plats: Skidtunneln i Torsby

Resa: Gemensamt från Borås kl. 11.30 på fredagen

Boende: Helpension med god mat på Valbergsängen, gångavstånd till tunneln och centrum. 1- och 2-bäddsrum. Tillgång till gym och bastu.

Kostnad: 2500 kr inkl. resa, mat, boende och skidinstruktioner. Faktureras i efterhand.

Åkavgift i tunneln tillkommer.

Anmälan: Till Erik (erik@dinkondition.se, 033-3404025) senast 22 september.

PROGRAM (cirkatider, mer detaljer kommer senare)

Fredag

17.00: Ankomst. Ett lättare skidpass på ca 1,5 timme då vi filmar de tre olika teknikerna för klassisk skidåkning.

19.30: Middag

20.30: Genomgång av det vi filmade och tips på teknikförbättringar

Lördag

09.00-11.00: Skidor med fokus på balans och diagonalåkning

12.00: Lunch

15.00-17.00: Skidor med fokus på styrka och stakteknik

18.00: Middag

19.00: Övriga aktiviteter

Söndag

09.00-11.00: Skidor med fokus på fart. Prova på skejt för de som vill.

12.00: Avresa

INSTRUKTÖR:

Erik Wickström, elitskidåkare som får en kick av att se andra utvecklas som skidåkare.

033-3404025, 0702-380059

erik@dinkondition.se



Varmt välkomna! Läs mer på

DinKondition.se