

TORSBYLÄGRET 6-8/10 2023

Nu är det äntligen dags för säsongens första skidläger, repris på uppskattat höstläger i Torsby

Var och när: Torsby skidtunnel den 6/10 – 8/10

Boende: Sahlströmsgården, ett perfekt boende för träningsläger, vacker miljö med hög kvalité på maten. Även i år är våra atleter från TEAM Längdskidspecialisten närvarande och bidrar med inspiration, kunskap och teknikgenomgång. En bra och rolig kick-start på kommande säsong på snö där vi får tid att kika på material, teknik och prata om träningsupplägg inför vintern.

PROGRAM

Fredag 6/10

SAMLING/AVRESA: Längdskidspecialisten kl. 06.00

Vi hjälps åt med bilar och samåker tillsammans upp till Torsby

PASS 1: Ca 11.00 Skidåkning- Lära känna tunneln, kolla om fäste och glid är ok.

LUNCH 13.00: Denna måltid ingår inte i priset.

INCHECKNING SAHLSTRÖMSGÅRDEN : 14.00

PASS 2: 15.30 Skidåkning- Teknikträning och lugn åkning.

MIDDAG 19.00

GEMENSAM AKTIVITET

Lördag 7/10

FRUKOST 08.00

PASS 3: 09.30 Skidåkning, Teknik och zon 1-2 träning.

LUNCH 13.00

PASS 4: 15.30 Skidåkning. Zon 1 med inslag av impulser och tröskelintervaller.

MIDDAG 19.00

GEMENSAM AKTIVITET 20.00

Söndag 8/10

FRUKOST 08.00

PASS 5: 09.30 Skidåkning, fri åkning i tunnel eller Hovfjällsintervaller på Rullskidor.

LUNCH 13.00

HEMRESA 14:00

BETALNING/ANMÄLAN

Kostnad för plats i dubbelrum 4200: - och för enkelrum 4800: -

I priset ingår boende och helpension (ej lunch fredag)

I priset ingår även att jag grund preparerar, glidvallar och fäst vallar skidorna till Lägret.

Lämna in skidorna senast tisdag den 4/10.

Spåravgift tillkommer för 3 dagar (850 :-) samt bensinpengar fördelat på dem du samåker med.

Väljer man att åka rullskidor istället för skidor på söndagen blir spåravgiften 650 :- (2 dagar)

Meddela mig så fort som möjligt om ni skall åka rullskidor på söndagen för att underlätta bokning av längden på spårkort.

Anmälan sker via mejl till: jan.flodin@langdskidspecialisten.se

Uppge följande:

- Namn, efternamn
- Antal dagar spårkort (2 eller 3)
- Ev. Önskemål om enkelrum
- Ev. allergier som information till hotellet.
- Behov/önskemål om preppning av skidor.

Betalningen sker med insättning på Jan Flodin cl 6661 nr 185 679 242.

ATT TÄNKA PÅ

Bra att ha med är ryggsäck och joggingskor. Tänk på att det är vinter (minusgrader) i Tunneln så klä dig efter det. Det kan bli bastubad och bad i insjö, glöm inte badkläder om du vill basta/bada.

Varmt välkomna på skidläger med TEAM Längdskidspecialisten

Hälsningar

Jan Flodin