



..DAN MARSCH.. LÄNGDLÄGER

VECKA 5
2-4/2
FRE-SÖN

PROGRAM

Fredag

- 14.00-16.00 *Tillval skateutbildning - utrustning finns att hyra.*
15.00- Ankomst och incheckning Hassela Ski Resort.
18.00 Middag i Ski Lounge.
19.00- Presentation av längdhelgen i lokal Tallen.
Material- och vallagenomgång samt träningstips!

Lördag

- 07.30 Frukost i Ski Lounge.
08.45 Avfärd till toppspåren i egen bil.
09.00-11.30 Stakteknik och stakning med frånskjut.
12.00- Lunch i Ski Lounge.
14.30-16.30 Diagonal teknik samt backe utför.
16.30- Fika med smörgås i Ski Lounge, därefter tid för mingel, after längd, bad och bastu.
19.00- Middag i Ski Lounge.

Söndag

- 07.30 Frukost i Ski Lounge.
08.45 Omkörningsteknik och repetition av övningar.
12.00 Lunch i Ski Lounge och avslutning.

TILLVAL SKATE

2 tim. **395:-**/p. fredag 14.00-16.00. Utrustning finns att hyra. Boka online eller tel. 0652-565600

Varmt välkommen!



hasselaski.se • 0652 - 56 56 00