

LÄNGDSKIDSPECIALISTEN



Hej!

Nu är det dags att boka årets första skidlager. Lägret kommer att vara i Gålå i Norge 15 – 18/12. Vi ser fram emot att komma tillbaka till Gålå igen eftersom miljön i Gålå inbjuder till långa skidpass, (dvs väldigt bra för ett lager som fokuserar på teknik och mängdträning inför Vasaloppet eller likande långlopp) och en vacker natur.

Nytt för i år är att Längdskidspecialistens långloppslag ”TEAM LängdSKIDSspecialisten” kommer att delta. Det betyder att alla från nybörjare till elit kan vara med. TEAMET kommer att ha träningar, föreläsningar om nutrition, matrialval, valla och vilka seedningslopp man skall åka.

Vi kommer att bo på Gålå Hotell & fjällspa ca 100 m från spåren. Gålå ligger norr om Lillehammer och vid trädgränsen 910 möh med utsikt mot Jotunheimen. Gålå är en skidort som har mycket goda referenser när det gäller längdskidåkning. Utbudet av spår är stort, det finns flacka spår, kuperade spår och elljusspår.

Test av tröskelpuls på skidor för att få rätt ansträngningsgrad på intervallerna inför vinterns tävlingar.



Preliminärt program

TORSDAG 15/12

05.30 Samling hos längdskidspecialisten
06.00– Avresa från Längdskidspecialisten
Frukost och lunch åter vi på vägen
Träning: Testa banor och valla.
17.30– Vallakurs, skinskidor
19.00– Middag
20.00– Samtal om morgondagens valla

LÖRDAG 17/12

07.30 – Frukost
09.30 – Teknikträning/Filmning/Friåkning
13.00 – Lunch
15.00 – Individanpassad teknikträning/Friåkning
19.00 – Middag

Anmälan: Vi mail info@langdskidspecialisten.se
Platser: 20 st (först till kvarn)
I anmälningsavgiften ingår helpension, och ledarleda träningar.

FREDAG 16/12

07.30 – Frukost
09.30– Träning Friåkning
13.00 – 14.00 Lunch
15.00 – Träning Teknikträning/Friåkning
19.00 – Middag
20.00– Samtal om morgondagens Träning/valla

SÖNDAG 18/12

07.30 – Frukost
09.30 – Friåkning/Individanpassad teknikträning
12.00 – 12.30 Packa bussen
12.30 –13.00 Lunch
13.00 – Hemresa

Läger avgift: 6900:- Enkelrumstillägg 600:-
Betalning: Sker vid anmälan via kononr: 6651–185679242
eller Swish: 070-861 02 01

Vid frågor kontakta mig på 070-861 02 01 eller info@langdskidspecialisten.se
Skidhälsningar Jan Flodin

