

Längdskidläger med



I Orsa Grönklitt 8-11 december 2016

Nytt för i år - boende i Rydqviststugorna

Ladda upp inför skidsäsongen med elitskidåkare som instruktörer. Var med på en spännande träningshelg i Orsa Grönklitt som är ett av Dalarnas skidparadis.

Under samlingskvällen, och efterföljande tre dagar, tränar vi grundläggande och avancerad skidteknik. Deltagarna får också ta del av förberedelser inför ett långlopp och kostens betydelse vid träning och tävling. Dessutom pratar vi utrustning och material inför säsongen.

För att skapa en härligare gemenskap bor vi i år i Maria Rydqviststugorna.

Prel. Program:

Torsdag

17.30 Välkomsträff
Middag
Teori + vallning.

Fredag

Vallning
Skidteknik med respektive grupp
Lunch
Vallkurs fortsättning
Skidteknik med respektive grupp
Middag
Teori Skidträning och förberedelser

Lördag

Vallning
Skidkurs med respektive grupp
Lunch
Skidteknik med respektive grupp
Middag
Teori Kost

Söndag

Vallning enligt grupper
Skidteknik med respektive grupp
Lunch
Avslutning.

Boende och deltagaravgift

Logi:

För att i år stärka på klubbkänslan kommer vi bo tillsammans i Rydqviststugorna i Orsa Grönklitt. Frukost kommer vi äta tillsammans i stugorna.

1. **SEK 4995** Enkelrum med lunch/middag på restaurangen
2. **SEK 4495** Dubbelrum med lunch/middag på restaurangen
(Ord.pris ca 5400 kr enkelrum och ca 4800 kr dubbelrum)

Anmälan gör du på www.tynellactivity.se innan den 16 november.

Mer information skickas ut till dig efter bokning

Välkommen till ett inspirerande längdskidläger i Orsa Grönklitt!

Kontakta Tynell Activity

info@tynellactivity.se

070-2831394



tynell activity
every day - all seasons

Holmstrand
Event

