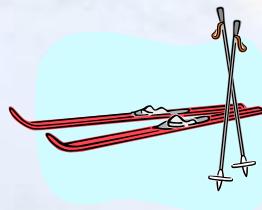


Team Sportia Vasaloppsläger

20- 22 Jan på Södra Berget

Ska du åka Vasaloppet eller någon annan skidtävling i vinter och vill få värdefulla tips som kommer hjälpa dig avsevärt i skidspåret? Alla är välkomna till vårt Vasaloppsläger i Sundsvall där du får hjälp med allt ifrån teknikträning på längdskidor till skidvård och träningstips av våra duktiga instruktörer!



Alla deltagare som anmäler sig får i anmälningsavgiften även **fri start** på seedningsloppet Södra Berget Runt 29 januari, ett kit med energitillskott från Enervit, en funktions t- shirt från Salomon, 20 % rabatt ur Team Sportias sortiment samt 15 % rabatt på valfritt fysiologiskt test/träningsupplägg hos Sundsvalls Test och Träningsklinik!

Var: Sundsvall, Södra Bergets friluftsanläggning

Kostnad*: 2500 sek inkl helpension, 1900 sek inkl halvpension.

Anmälan*: senast 15 dec 2011 till info@testochtraningskliniken.se

PROGRAM

Fredag

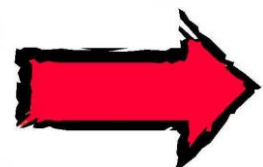
12.00: Samling på Team Sportia Birsta för vallagenomgång, förslag på skidutrustning samt testning av spann av egna medtagna skidor.

15.00 Vi bjuder på matigare fika

16.00 Ett lättare klassiskt skidpass på 1.5 timme. Vi videofilmar då de tre olika teknikerna för klassisk skidåkning.

19.00 Middag på Sidsjö Hotell och Konferens.

20.00 Genomgång av videofilmning och tekniktips.



Lördag

07.00-08.00: Frukost för övernattande på Sidsjö Hotell och Konferens

09.00-11.00: Klassiskt skidpass med fokus på diagonalåkning, övningar med och utan stavar.

12.00: Lunch på Sidsjö Hotell och Konferens

14.00: Föreläsning om träningslära/träningsupplägg med nyttiga träningstips. Avslutas med frågestund.

15.00: Vi bjuder på matigare fika

16.00–18.00: Klassisk skidåkning med fokus på stakning och stakning med frånskjut.

19.00: Middag på Sidsjö Hotell och Konferens och umgänge

Söndag

07.00-08.00: Frukost för övernattande på Sidsjö Hotell och Konferens

09.00-11.00: Klassisk skidåkning med fart och intervaller för de som vill.

12.00: Lunch på Sidsjö Hotell och Konferens och avslutning.

Mer detaljer kan ses på <http://www.testochtraningskliniken.se>. Det finns även möjlighet till egen privat personlig träning för dig eller ditt sällskap, se vår hemsida.

LEDARE

Andreas Svanebo – *”Sundsvalls konditionsfenomen?”* Elitsatsande inom multisport, längdskidåkning och vintertriathlon, men även oerhört duktig cyklist, och löpare. B.la flerfaldig juniormästare på längdskidor, brons på SM i längdskidåkning som senior, flertalet EM- och VM medaljer i vintertriathlon, en av världens främste multisportare, rekordhållare på många terrängmaratonlopp.

Ytterligare meriterad ledare kommer presenteras.

Caroline Jakobsson – Före detta elitsatsande alpinist med flertalet USM och JSM medaljer i alpint. Varit FIS rankad som 1:a i sin ålderklass i slalom som junior i Sverige. Sadlade om till att satsa på multisport där främsta meriten är vinst i totala Sverige Cupen 2005. Har också fina meriter i olika bergsmarathonlopp. Börjat med längdskidor som vuxen med bland annat flertalet vinster på olika hemmatävlingar i distriktet samt en 75:e plats på Tjejvasan bland ungefär 6000 startande tjejer. Universitetsexamen i biologi med inriktning fysiologi.

VÄLKOMMA ATT BOKA!



i samarbete med



* I helpension ingår boende (del i dubbelrum med dusch & wc i korridor), frukost, lunch, middag. I halvpension ingår lunch och middag. Eventuella spåravgifter tillkommer.

