

PROGRAM

SNÖLÄGER MED JBRINK SKI TEAM

I HARSA

12-15 JANUARI 2020

**Plats:** Harsa, Hälsingland

**Datum:** 12-15 Januari

Lägret pågår från Söndag middag kl 17.30 till avslutningen på Onsdag efter lunch ca 13.00.

Lägret anordnas i samarbete med Hälsinglands skidpärla Harsagården som ligger ungefär 16 km sydväst om Järvsö i Hälsingland.

Lägerkostnad är **4.695kr** och det avser boende i dubbelrum på vandrarhemmet. I priset ingår helpension + em fika och kvällsfika samt sängkläder, handduk, städning och spårkort.

Info om Harsa: [www.harsa.se](http://www.harsa.se)

**Boende**

Boende kommer att vara på Harsagården i deras vandrarhemsdel, stugor och hotell. Boendet kan ändras till enkelrum och uppgraderas till hotellrum mot en avgift.

Kontakta oss om ni vill uppgradera.

Vandrarhem enkelrum +330 kr/person

Hotellrum enkel/person +1.550kr/person

**Mat**

Mat serveras i restaurangen som ligger i huvudbyggnaden.

**Anmälan:**

Anmälan görs via anmälningsformuläret på hemsidan under fliken "Läger".

OBS!! Betalning sker till **BG 5636-6743**

**Villkor:**

Lägret betalas senast 1v innan lägerstart. Vid sjukdom krävs läkarintyg och blir lägret inställt så betalas hela beloppet tillbaka.

**PROGRAM:**

**Söndag**

17.00 Samling och genomgång om lägret

18.00 Middag

19.00 Genomgång av träning, träningsupplägg och teknik

21.00 Kvällsfika

**Måndag**

08.30 Träning: skidor distans och teknikträning stakning och stakning med frånskjut

12.00 Lunch

15.00 Fika

16.00 Träning Skidor distans och repetetion skidteknik

18.00 Middag

19.00 Valla och materialgenomgång

21.00 Kvällsfika

**Tisdag**

08.30 Träning: skidor distans och teknikträning diagonal skidåkning

12.00 Lunch

15.00 Fika

16.00 Träning: Skidor intervall i stafettform och skidstyrka

18.00 Middag

19.00 Genomgång om kost och uppladdning

21.00 Kvällsfika

**Onsdag**

08.30 Träning: Skidor distans längre pass 2.30-3 h med teknikstationer

12.00-13.00 Lunch och avslutning