

PROGRAM

SNÖLÄGER MED JBRINK SKI TEAM

I HARSA

20-22 DECEMBER 2019

Plats: Harsa, Hälsingland

Datum: 20-22 December 2019

Lägret pågår från fredag lunch 20:e December och till Söndag lunch 22 December

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

Lägerkostnad är **3.695kr** och det avser boende i dubbelrum på vandrarhemmet.

I priset ingår helpension + em fika på (bara lördag) kvällsfika samt sängkläder, handduk, städning och spårkort.

Boende

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

Kontakta oss om ni vill uppgradera eller skriv i anmälan.

Vandrarhem enkelrum +220 kr/person

Hotellrum enkel/person +780kr/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:

Lägeravgiften betalas senast 1v innan lägerstart.

Vid sjukdom krävs sjukintyg och blir lägret inställt återbetalas hela beloppet.

PROGRAM:

Fredag

- 12.00 Lunch och incheckning
- 13.00 Samling för träningspass och genomgång av lägret
- 14.00 Träning: Skidor teknikträning av stakning och stakning med frånskjut
- 17.30 Middag
- 18.30 Föreläsning om träning, träningsformer, teknik
- 21.00 Kvällsfika

Lördag

- 08.30 Träning: Skidor distans teknikträning på diagonal skidåkning
- 12.00 Lunch
- 15.30 Träning: Skidor intervall, kortare intensivare pass och basstyrka för hela kroppen
- 17.30 Middag
- 18.30 Vallnings och materialgenomgång
- 21.00 Kvällsfika

Söndag

- 08.30 Träning skidor distans längre pass 2.30-3 h med teknikfokus
- 12.00 Lunch och avslutning