

BRINK COACHING

PROGRAM

WASALÄGER HALLSTABERGET, SOLLEFTEÅ

2-6 Januari

Plats: Hallstaberget, Sollefteå

Datum: 2-6 Januari

Lägret pågår från Lördag kl 17.00 med incheckning till tisdag lunch ca 13.00

Lägret anordnas tillsammans med Håkan Westin och www.westinaventure.com men även

Madshus skidor och Dan Marsch skidservice.

Tillsammans kommer vi att kunna ge en mer heltäckande service och en bättre totalupplevelse under lägren. Du får chans att testa det senaste från Madshus och du kommer att kunna få experthjälp med att välja ut skidor och annan utrustning.

Lägret riktar sig till dig som vill ta nästa steg i din utveckling oavsett nivå.

Lägret har fokus på:

- Teknik, olika växlar
- Träninglära, gunderna i träning
- Träningssupplägg. Vilken typ av träning ska jag fokusera beroende på nivå
- Material. Skidor, uppbyggnad, belag, konstruktion, valla etc

Boende och mat

Ni bor på www.hallstaberget.se ett stenkast från skidpären. Frukost, lunch, middag och fika serveras i hotellets restaurang.

Ta med badkläder för ni har fri tillgång till den fina spa och relaxavdelningen

Anmälan och betalning

Anmälan görs via anmälningsformuläret på hemsidan under fliken "Läger" eller mail. Det går även bra att anmäla via www.westinadventure.com

Efteranmälan kan göras ända fram till lägerstart i mån av plats.

Boende och mat betalas vid ankomst till hotellet

Träningsavgiften betalas efter faktura från oss via bankiro eller swish

DAN MARSCH SKIDSERVICE



BRINK COACHING

Mer information om samling, lägerprogram osv kommer närmare lägret.

Villkor:

Avbokning sker senast 1 v innan. Vid sjukdom krävs sjukintyg och blir lägret inställt återbetalas hela beloppet.

Lägerkostnad:

1.350 kr/dygn och person avser boende i dubbelrum med helpension (frukost, lunch och middag), kvällsfika och spårkort.

Enkelrumstillägg: 200 kr/dygn

PROGRAM:

Det börjar dra ihop sig till en ny skid och lägersäsong. Boka ditt skidläger med oss och få en bra upplevelse på Hotell Hallstaberget.

Det här ska vi hinna med under lägret med er:

- **Teknikträning** Uppför, utför och på platten, stakåkning och för de som vill även lite skateåkning. För att få bästa möjliga resultat, så filmar vi er och går igenom filmen tillsammans för att Ni ska bli en bättre skidåkare.
- **Distansträning/intervallträning** För att effektivisera träningen och nå bästa resultat är det viktigt att träna rätt. Vi prövar på de olika träningsmodellerna
- **Styrketräning** För att orka med all träning och bygga rätt sorts muskelgrupper kommer vi att visa bra övningar för att bygga en bra grund. Ni får även med ett blad med bra att ha övningar som ni kan köra hemma.
- **Träningsinformation/lära** Som vi tidigare påpekat så är det av yttersta vikt att man tränar rätt, oavsett bakgrund, konditionsnivå och ambitionsnivå. Gemensamt för oss alla är att vi vill bli bättre skidåkare, och denna teoridel hjälper er att förstå varför och hur Ni ska träna.
- **Vallnings och utrustningsinformation** Det är en viktig del i skidåkningen. Att ha bra utrustning och vallning är inte på något sätt lika med att ha dyra skidor och en full vallalåda. Målsättningen med denna bit på lägret är att på ett enkelt sätt visa hur man tar hand om sina skidor. Dessutom vill vi att alla ska kunna preparera sina skidor för alla sorts väder och veta vad vallalådan bör innehålla. För den mer erfarne utlovas tips som kommer hjälpa dig att åka fortare.
- **Kostinformation** Att äta rätt är också en konst. Vi informerar om grunderna i att äta rätt och vikten av att dricka både före, under och efter träning/tävling.

BRINK COACHING

- Ett vinnande upplägg med flerfaldiga Vasaloppsvinnare och Vm-medaljörer som ledare. Så kommer ni att få ett och annat vinnande tips på hur just Ni skall lyckas i er framfart i skidspåren.

Wasaläger – för vem?

Men jag kan ju inte åka skidor, jag kan väl inte osv..... Gissa om många tycker så här. Egentligen är det just dessa som ska komma på wasaläger och lära sig grunderna i skidåkningen.

Men vi riktar oss till alla som vill åka skidor oavsett tidigare nivå och ambition.

Beroende på antal deltagare så kommer vi att dela in er i olika grupper beroende på nivå. Det gör att vi kan få mer tid för var och en av er. Oavsett erfarenhet, kondition och teknik kommer ni att ha nytta av lägret. Ingen är så bra att man inte kan utvecklas.

Oavsett nivå så kan vi utlova en trevlig gemenskap på Wasalägret. Under dessa dagar äter vi, tränar, umgås under lite trevligare former. Ja, tillbringar det mesta av dygnets timmar tillsammans.

Transporter:

Enklast tar man sig till Sollefteå med bil men även tåg, buss och flyg (Sollefteå/Kramfors flygplats) tar er till den norrländska metropolen Sollefteå.

Välkommen till ett givande läger

Önskar

Jörgen & Håkan