

Exklusivt skidläger med Bengt Hassis på Smidgården i Fryksås, 13-16 januari 2011

Nu har du chansen att delta i vasaloppsvinnaren Bengt Hassis eget skidläger den 13-16 januari 2011, med mat och boende på Smidgården i Fryksås!

Kursen har fokus på teknik och att ge alla deltagare personliga tips. Antalet deltagare är maximerat till 16 personer.

Det finns utrustning som du kan testa, stavar och skidor (endast Salomon bindningssystem).

I kursen ingår

Logi i Smidgårdens 2-bäddrum i stuga eller lägenhet inkl linne, handduk, avresestäd

Helpension (exkl dryck till middag). Hemlagat och lokalproducerat

Tillgång till Smidgårdens Fäbodrelax med pool o bastu fredag

Skidinstruktioner

Spårkort

Kvällsfika

Föreläsningar

Vallor för träningarna

Dricka under träningen (du måste ha egen termos eller drickabälte med dig)

Pris

4.990 kr per person inkl. moms. 4 990 kr företag exkl. moms. Tillägg för enkelrum 600:-/natt

Öppettider

Sportshopen i Grönklitt 08:30 – 16:30 0250-460 95

Frågor om kursinnehållet: Bengt Hassis 070 – 261 86 91 , 0250-431 44

Frågor om mat och boende: Liselott Länsmans, 070-647 24 53, 0250-342 14

Med förhoppning om en trevlig skidhelg!

*Hälsningar Bengt Hassis, Hassis Skidskola
Liselott Länsmans, Smidgården i Fryksås*

Det kan bli en del ändringar på grund av sträng kyla etc.

Adress

Skajder AB
Knapptågsvägen 43
794 33 Orsa

Telefon

0250 – 431 44
+46 (0) 70 – 261 86 91

Epost

bengt@langdskola.se

Webb

www.langdskola.se

Torsdag 13/1	Aktivitet	Plats
Fr 15:00	Incheckning, Smidgården	
20:00	Middag	Smidgården
	Efter middagen Genomgång av helgens program	
21:30	Avslutning	

Fredag 14/1	Aktivitet	Plats
Fr 07:00	Frukost	Smidgården
07:45	Vallning för förmiddagens skidåkning	Vallalokalen
09:00 - ca 11:00	Skidåkning teknikpass. Vi delar in oss i två grupper	Utanför Smidgården
11:30-12:30	Lunchbuffé	Smidgården
13:15	Vallning för eftermiddagens skidåkning	Vallalokalen
14:00 – 14:40	Videofilmar damer kl. 14:00 Videofilmar herrar kl. 14:20	Skidstadion i Grönklitt
14:40- ca 16:00	Skidåkning teknikpass, samtliga	Skidstadion i Grönklitt
16:00 – 17:00	Kaffe och smörgås finns för de som är sugna	Smidgården
16:30 – 18:30	Relax damer	Smidgården
19:00	Middag damer	Smidgården
20:20	Damera tittar på videofilmningen	Konferensrummet, Smidgården
17:00	Herrarna tittar på videofilmningen	Konferensrummet Smidgården
17:40	Middag herrar	Smidgården
19:00- 21:00	Relax herrar	Smidgården
21:00	Samtliga tittar på instruktionsfilm	Konferensrummet, Smidgården
21:30	Avslutning	

Lördag 15/1	Aktivitet	Plats
07:00	Frukost	Smidgården
07:45	Vallning för förmiddagens skidåkning	Vallalokalen
09:00 - ca 11:15	Skidåkning teknikpass. Grupp 1 Grupp 2 har enskild skidåkning	Utanför Smidgården
11:30 – 12:30	Lunchbuffé	Smidgården
13:15	Vallning för förmiddagens skidåkning	Vallalokalen
13:45 - ca 16:00	Skidåkning teknikpass. Grupp 2 Grupp 1 har enskild skidåkning	Utanför Smidgården
17:15	Middag	Smidgården
18:45 – 21:30	Vi pratar Vallning, uppladdning, långlopp, kläder, etc.	Konferensrummet, Smidgården
21:30	Avslutning	

Söndag 16/1	Aktivitet	Plats
07:00	Frukost	Smidgården
07:45	Vallning för förmiddagens skidåkning	Vallalokalen
08:30 -10:00	Skidåkning teknikpass. Grupp 2 Grupp 1 har enskild skidåkning	Utanför Smidgården
10:00	Balanstävling Pris: Vallställ värde 1000:-	Bestäms lördag kväll
10:30 – 12:00	Skidåkning teknikpass. Grupp 2 Grupp 1 har enskild skidåkning	Utanför Smidgården
13:00	Avslutning med lunch	Smidgården