

Välkommen till helgläger med Hassis skidskola

Torsdag till söndag

Sida | 1

Här är schema och information för skidhelgen.

Programmet är preliminärt, så det kan bli en del ändringar på grund av sträng kyla etc.

Om du vill bada bastu finns sådan både vid omklädningsrummet vid restaurangen och vid vandrarhemmets omklädningsrum, bottenvåningen. OBS! Femkronorsmynt krävs för dusch.

Vi instruktörer har utrustning med till skidstadion varje pass, så att du kan testa stavar och skidor (endast Salomon bindningssystem). Om du har annat bindningssystem, kontakta Sportshopen som ordnar lämplig utrustning..

Du som deltar i Hassis skidskola har 15% rabatt i Sportshopen. Tala bara om att du deltar i skidskolan. I Sportshopen har du möjlighet att prova utrustningen innan du köper den.

I kursen ingår

Skidinstruktioner
Spårkort
Välkomstmiddag torsdag kväll
Kvällsfika
Föreläsningar

I kursen ingår ej

Kost
Logi
Vallor
Dricka under teknikträningarna

Öppettider

Butiken	Stängt fram till Jul	
Receptionen	09:00 – 16:00	0250-46200 (f.r.o.m. jan 09:00-18:00)
Sportshopen	09:00 – 16:30	0250-46095
Resturangen	11:30 - 21:00	0250-46231

90% av kursavgiften återbetalas vid förhinder fram till 48 tim före kursstart.
Vid senare återbud återbetalas 50% av kursavgiften.

Om du behöver vallningstips eller har andra funderingar, ring
Bengt 070 - 2618691, 0250-43144

Med förhoppningar om en trevlig skidhelg

Bengt Hassis

Adress

Knapptågsvägen 43
794 33 Orsa

Telefon

0250 – 431 44
+46 (0) 70 – 261 86 91

Epost

bengt@langdskola.se

Webb

www.langdskola.se

Program (preliminärt program, du får ett nytt på torsdag kväll)

Max deltagare 30st

Torsdag	Aktivitet	Plats
	Ankomst under dagen och kvällen	
20:00	Middag	Värdshus
	Efter middagen Presentation av instruktörerna Genomgång av helgens program	

Fredag	Aktivitet	Plats
	Frukost	
07:30	Vallning för förmiddagens skidåkning	Vallalokalen vid Vandrarhemmet
09:00 - ca 11:00	Skidåkning teknikpass. Vi delar in oss i fyra grupper	Skidstadion
11:30 – 14:30	Lunch	
13:15	Vallning för eftermiddagens skidåkning	Vallalokalen
13:40 – 14:40	Videofilmning	Skidstadion
14:40-16:00	Skidåkning teknikpass.	
16:30 – 18:00	Middag	
18:00 – Ca 19:50	Vi tittar på videofilmen från förmiddagen 19:15 Samtliga tittar på instruktionsfilm	Konferenslokalen vid receptionen
20:00	Vi gör den svåra vallningen enkel	Konferenslokalen vid receptionen
21:30	Avslutning	

Adress
Knapptågsvägen 43
794 33 Orsa

Telefon
0250 – 431 44
+46 (0) 70 – 261 86 91

Epost
bengt@langdskola.se

Webb
www.langdskola.se

Lördag	Aktivitet	Plats
	Frukost	
07:30	Vallning för förmiddagens skidåkning	Vallalokalen vid Vandrarhuset
09:00 - ca 11:00	Skidåkning teknikpass halva gruppen Halva gruppen enskild skidåkning	Skidstadion
11:30 – 14:30	Lunch	
13:15	Vallning för förmiddagens skidåkning	Vallalokalen vid Vandrarhuset
13:45 - ca 16:00	Skidåkning teknikpass halva gruppen Halva gruppen enskild skidåkning	Skidstadion
16:30 – 18:00	Middag	
18:30 – 21:30	Vi pratar uppladdning, långlopp, kläder, etc.	Konferenslokalen vid receptionen
21:30	Avslutning	

Söndag	Aktivitet	Plats
	Frukost	
07:30	Vallning för förmiddagens skidåkning	Vallalokalen
08:30 -10:15	Skidåkning teknikpass halva gruppen Halva gruppen enskild skidåkning	Skidstadion
10:15 – 12:00	Skidåkning teknikpass halva gruppen Halva gruppen enskild skidåkning	Skidstadion
12:00 – 13:00	Avslutning med lunch, för den som önskar, annars avslutning i samband med sista teknikpasset.	

Adress
Knapptågsvägen 43
794 33 Orsa

Telefon
0250 – 431 44
+46 (0) 70 – 261 86 91

Epost
bengt@langdskola.se

Webb
www.langdskola.se