

Program träningsläger Orsa Grönklitt 8-11 december 2022

Aktivitet	Tid	Plats	Syfte	Ansvarig
Torsdag				
Incheckning, köp spårkort	15.00			Enskilt
Egen träning	15.30		Testa spåren	Enskilt
Vallning enskilt	19.00 -	Vallaboden	Glidvallning, parafinering	CG finns tillgänglig
Fredag				
Vallning enskilt	08.45	Vallaboden	Fästvalla för dagens före	Bror finns tillgänglig
Teknikträning klassisk teknik	09.30-11.00	Skidstadion	Växel 3 o 4, spårbyte mm	CG
Egen träning	11.00- 12.00	Spåren	Skidträning	Enskilt
Lunch	12.00			
Eftermiddag enskild träning	15.00 -	Spåren		Enskilt
Teknik skate, för intresserade	15.00 -	Skidstadion	Skate teknik vx 2-4	CG, Agneta
Vallakurs	19.00	Vallaboden	Grunder vallning	Bror, CG
Lördag				
Vallning enskilt	08.45	Vallaboden	Fästvalla för dagens före	Bror, CG
Teknikträning klassisk teknik	09.30 - 11.00	Skidstadion	Växel 1-2, kurvtagning mm	Bror
Egen träning	11.00 - 12.00	Spåren	Skidträning	Enskilt
Lunch	12.00			
Stafett	15.00	Skidstadion	Roligt tillsammans	Johnny, Glenn
Eftermiddag enskild träning		Skidspåren	Skidträning	Enskilt
Gemensam middag	18.30	Restaurangen	Efter middagen Vasaloppstips	
Söndag				
Enskild träning		Spåren	Skidträning	Enskilt
Städning och utcheckning		Stugorna	Utcheckning senast kl. 11 x)	
Hemresa			Kör försiktigt	

Alla aktiviteter är frivilliga, de som önskar träna på egen hand gör det.

x) Önskar ni senare utcheck kolla med stugservice om möjlighet finns.