

## Välkommen till Hassis Skidskola i Orsa Grönklitt

**Torsdag - Söndag, oavsett förkunskaper**

**Max deltagare 26st**

*Det här är ett skidkurs för dig som tycker att längdåkning är roligt och vill utveckla din skidåkning.*

*Personlig instruktion och fokus på teknik, främst diagonalåkning och stakning. Vi lär dig valla på ett enkelt sätt.*

### **I kursen ingår**

Välkomstmiddag  
Skidinstruktioner  
Spårkort  
Vallor

### **I kursen ingår ej**

Mat  
Dricka under teknikträningarna  
Logi (du bokar själv logi, se tips nedan)

Instruktör har stavar att testa till varje pass. Vill du testa skidor, kontakta sportshopen 073-8397039 (Marcus) eller 076-1763777 (Sören).

Hassis skidskola tillhandahåller vallor under kursen.

**Du som deltar i Hassis skidskola har 15% rabatt i Sportshopen, Grönklitt.** Du får en rabattkupong som du kan använda under kursperioden. Du har även möjlighet att prova utrustningen innan eventuellt köp.

### **Anmälan**

För anmälan kontakta mig via [kontaktformuläret](http://www.orsagronklitt.se/) eller e-post [bengt@langdskola.se](mailto:bengt@langdskola.se). Har du frågor eller vill ha mer information om lägret kontakta mig via [kontaktformuläret](http://www.orsagronklitt.se/) eller telefonnummer **070 – 261 86 91**. Anmälan sker via e-post, ange vilken vecka och datum du önskar anmäla dig till. I anmälan, skriv även ditt namn, adress, mobilnummer och e-post. Betalningsinstruktioner kommer så fort din anmälan kommit har bekräftats.

Om du avbokar 30 dagar före kursstart återbetalas 80% av kursavgiften. Avbokas lägret inom 30 dagar före kursstart behåller jag förskottsbetalningen.

Vid inställt läger på grund av snöbrist eller om instruktör är sjuk återbetalas hela kursavgiften.

Logitips: Grönklitt <http://www.orsagronklitt.se/>  
Smidgården <http://www.smidgarden.se/>  
Fryksås hotell <http://www.fryksashotell.se/sv/contact>

Välkommen till en härlig skidupplevelse!

/Bengt Hassis

#### **Adress**

Knapptågsvägen 43  
794 33 Orsa

#### **Telefon**

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

#### **Epost**

[bengt@langdskola.se](mailto:bengt@langdskola.se)

#### **Webb**

[www.langdskola.se](http://www.langdskola.se)

## Program

**Preliminärt program, du får ett nytt när du anländer på torsdag kväll**

<b>Torsdag</b>	<b>Aktivitet</b>	<b>Samling</b>
	Ankomst under dagen och kvällen	
20:00	<b>Middag</b>	<b>Värdshuset i Grönklitt</b>
	<b>Efter middagen</b> Presentation av instruktörerna Genomgång och frågor om helgens program	

<b>Fredag</b>	<b>Aktivitet</b>	<b>Samling</b>
	Frukost	
07:30	Vallning för förmiddagens skidåkning Tema: Rengöring och Fästvallning	Vallalokalen vid Vandrarhemmet
09:00 - ca 11:00	Skidåkning teknikpass. Vi delar in oss i fyra grupper	Skidstadion
	Lunch	
13:15	Vallning för eftermiddagens skidåkning	Vallalokalen vid Vandrarhemmet
13:30 - 14:10	Skidåkning videofilmning grupp 1 med återkoppling direkt	Skidstadion i Grönklitt
14:10 - 14:50	Skidåkning videofilmning grupp 2 med återkoppling direkt	Skidstadion i Grönklitt
14:50 - 15:30	Skidåkning videofilmning grupp 3 med återkoppling direkt	Skidstadion i Grönklitt
15:30- 16:10	Skidåkning videofilmning grupp 4 med återkoppling direkt	Skidstadion i Grönklitt
	Middag	
	Ledig Kväll	

Lördag	Aktivitet	Samling
	Frukost	
07:30	Vallning för förmiddagens skidåkning Tema: Glidvallning och fäste för förmiddagens skidåkning	Vallalokalen
09:00 - 11:00	Skidåkning teknikpass grupp 1 och 2 Grupp 3 och 4 enskild skidåkning	Skidstadion i Grönklitt
	Lunch	
13:15	Vallning för eftermiddagens skidåkning	Vallalokalen
13:45 - 16:00	Skidåkning teknikpass grupp 3 och 4 Grupp 1 och 2 enskild skidåkning	Skidstadion i Grönklitt
	Middag	
	Ledig kväll	

Söndag	Aktivitet	Samling
	Frukost	
07:30	Vallning för förmiddagens skidåkning	Vallalokalen
08:30 -10:15	Skidåkning teknikpass grupp 3 och 4 Grupp 1 och 2 enskild skidåkning	Skidstadion i Grönklitt
10:15 – 12:00	Skidåkning teknikpass grupp 1 och 2 Grupp 3 och 4 enskild skidåkning	Skidstadion i Grönklitt
10:15 och 12:00	Avslutning i samband med sista teknikpasset.	Skidstadion i Grönklitt