

Välkommen till Hassis Skidskola på Kungshaga Hotell Orsa

Torsdag - Söndag, oavsett förkunskaper

Max deltagare 13 st/en instruktör, 26st/ två instruktörer.

Det här är en 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

Logi
Halvpension
Skidinstruktioner
Spårkort
Vallor

I kursen ingår ej

Lunch
Dricka under teknikträningarna

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

Hassis skidskola tillhandahåller vallor under kursen.

Programmet är preliminärt. Hur programmet utformas beror på antal deltagare och väderförhållanden. Du får det program kommer att gälla för helgen på torsdag kväll. Teknikinstruktionerna kommer att förläggas till Grönklitt. Till Grönklitt tar det ca 20-25 min. Vallning - genomgång varje morgon på Kungshaga hotell. Se program.

För information om kursprogrammet, kontakta Bengt Hassis
bengt@langdskola.se
070 - 2618691

För information om logi och mat kontakta Kungshaga hotell **0250 44 260**
info@kungshaga.se
<http://www.kungshaga.se>

*V*älkommen 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

Webb

www.langdskola.se

Program

Preliminärt program, du får ett nytt på torsdag kväll

| Torsdag | Aktivitet | Samling |
|---------|--|-------------------------|
| | Ankomst under dagen och kvällen | |
| 19:00 | Middag | Kungshaga hotell |
| | Efter middagen Presentation av instruktör/ instruktörerna Genomgång och frågor om helgens program Vi vallar skidor för morgondagen | Kungshaga |

| Fredag | Aktivitet | Samling |
|---------------------|---|---------------------------------|
| | Frukost | Kungshaga |
| 07:30 | Vallning för förmiddagens skidåkning Tema: Rengöring och fästvallning. | Kungshaga |
| 09:00 - ca 11:00 | Skidåkning teknikpass. Hela gruppen | Grönklitts längdcentrum |
| | Lunch | Värdshuset i Grönklitt |
| 13:00 | Vallning för eftermiddagens skidåkning | Vallalokalen på längdcentrum |
| 13:30 - 14:00 | Skidåkning videofilmning grupp 1 med återkoppling direkt | Grönklitts längdcentrum |
| 14:00 - 14:30 | Skidåkning videofilmning grupp 2 med återkoppling direkt | Grönklitts längdcentrum |
| 14:30 - 15:00 | Skidåkning videofilmning grupp 3 med återkoppling direkt | Grönklitts längdcentrum |
| 15:00- 15:30 | Skidåkning videofilmning grupp 4 med återkoppling direkt | Grönklitts längdcentrum |
| 15:30 - 16:30 | Teknikpass hela gruppen | Grönklitts längdcentrum |
| | Middag | Kungshaga |

| Lördag | Aktivitet | Samling |
|---------------|---|---------------------------------|
| | Frukost | Kungshaga |
| 07:30 | Vallning för förmiddagens skidåkning Tema: Glidvallning | Kungshaga |
| 09:00 - 11:00 | Skidåkning teknikpass grupp 1 och 2 Grupp 3 och 4 enskild skidåkning | Grönklitts längdcentrum |
| | Lunch | Värdshuset i Grönklitt |
| 13:15 | Vallning för eftermiddagens skidåkning | Vallalokalen på längdcentrum |
| 13:45 - 16:00 | Skidåkning teknikpass grupp 3 och 4 Grupp 1 och 2 enskild skidåkning | Grönklitts längdcentrum |
| | Middag | Kungshaga |

| Söndag | Aktivitet | Samling |
|---------------|---|----------------------------|
| | Frukost | Kungshaga |
| 07:30 | Vallning för förmiddagens skidåkning | Grönklitts längdcentrum |
| 09:00- 10:30 | Skidåkning teknikpass grupp 3 och 4 Grupp 1 och 2 enskild skidåkning | Grönklitts längdcentrum |
| 10:30- 12:00 | Skidåkning teknikpass grupp 1 och 2 Grupp 3 och 4 enskild skidåkning | Kungshaga |
| | Lunch och avslutning av kurs | |