

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	