

# Skidläger i Vålådalen 10-12 november



## Sugen på att komma igång med din skidträning redan nu i november?

Samla skidmil och förbättra din teknik med Vasaloppescoachen Catarina Henriksson. Vålådalen erbjuder skidspår i världsklass i rolig och varierad terräng där din skidteknik utmanas i fin fjällmiljö!

Vi rekommenderar tåg från Stockholm söndag 10/11 kl. 21,12 som man bokar själv.

### Måndag 11/11

Transfer till Vålådalen bokas genom att ringa: 0647-353 00. Pris max 250 kr per person enkelväg. Vid större grupp lägre pris.

8.30	Frukost/incheckning
9.30-	Pass 1 Teknikövningar fokus diagonalskidåkning
12.30	Lunch
14.30-	Pass 2 Teknikövningar fokus: Stakning och stakning med frånskjut
17.30	Middag
19.00	Kvällspasset: Stakning + rörlighet/stretch

### Tisdag 12/11

8.00	Frukost
9.30-	Pass 4 Teknikövningar fokus: Utförsträning+ filmning av diagonal+stakning Filmerna och teknikanalys kommer att mailas i efterhand.
12.30	Lunch
14.00-	Pass 5 Teknikövningar fokus: Effektiva spårbyten
15.00-21.00	Badtunna/bastu kåtan är öppen
18.00	Middag
19.15	Avresa från Vålådalen (Tåget tar oss tillbaka till Stockholm kl.20.11)

Onsdag 13/11 kl. 06.38 vid Stockholm central

**Pris: 3 430 kr - enkelrumstillägg 260kr**

I priset ingår per person förutom kursen: hotell boende i dubbelrum, 2 frukost, 2 luncher, 2 tvårätters-sportpensionsmiddag.

För mer information: [catarina@traningsinsperatoren.se](mailto:catarina@traningsinsperatoren.se)

För bokning: [bokningen@valadalen.se](mailto:bokningen@valadalen.se) eller 0647-353 00

*Välkomna!*

*Catarina Henriksson i samarbete med Vålådalens fjällstation*

TRÄNING  
INSPIRATÖREN

