VASALOPPSLÄGER

15-17 januari 2010

Ska du åka Vasaloppet eller något annat långlopp, eller vill du bara som glad skidmotionär bli en bättre skidåkare och kanske behöver tips och råd om teknik, uppladdning, kost, styrka, massage och vallning?
Då är du välkommen till ett fullmatat läger i Bergeforsen 15-17/1 2010

För 1400 kr får du:

- Fyspass och föreläsning om kost, massage och uppladdning under ledning av *Karin Strömgren*, massörutbildad på Axelssons och med förflutet som juniorlandslagsåkare och lärare på Timrå Skidgymnasium.

- Vallainstruktion under ledning av *Tomas Nilsson* med meriter som vallare åt svenska landslaget och andra länders landslag.

- Teknikträning under ledning av bl.a. *Tobias Långberg*, tränare vid Sollefteå skidgymnasium. Tävlade aktivt på elitnivå fram till 06 och på meritlistan finns bl.a. en fjärde placering på SM-femmilen 2002 samt juniorlandslagsuppdrag

- Lunch på lördag och söndag, frukost på söndag samt fika och mellanmål.

- 150 kr rabatt på anmälningsavgiften till Medelpad Classic Ski

Stomprogram

Fredag:	18.00 – 21.30	Vallateori och kvällsfika
Lördag	08.00 – 16.30	Teori, praktik, lunch och fika
Söndag	07.30 – 16.00	Teori, praktik, lunch och fika

Antal deltagare: Max 20 st. För att kunna erbjuda en bra utbildning så begränsar vi antalet platser till 20. Vi fyller på tills alla platser är upptagna, så först till kvarn gäller.

Anmälan: E-posta till *bsk@timra.se* samt insättning av 200 kr i anmälningsavgift på PG 1908-1 i anslutning till anmälan. Slutbetalning senast 10/1. Om man kliver av senare än 10/1 behåller arrangören 50% av avgiften om inte plats kan besättas av ny deltagare. Anmälningsavgiften 200kr behålls alltid vid avhopp.

Frågor: Kontakta Bergeforsens SK på telefon *060-579898* eller ovanstående e-postadress alternativt *stefan.sundberg@skola.sundsvall*