

SKIDLÄGER



Södra Berget Sundsvall 22-24 januari 2021

Tre dagars skidläger på Friluftscentrum Södra Berget Sundsvall, officiellt Vasaloppscenter, hyllad SM-arena och populär träningsmiljö för såväl elit som motionär. Vi utgår från din nivå och rör oss i terräng som inspirerar och ger dig de bästa möjligheterna att bli en vassare skidåkare. Träning, teknik och teori i en skön mix. Klassiskt och skate kan varieras för de som önskar. Vi jobbar med små grupper för maximalt resultat och trygghet, max 8 p/grupp.

Information och anmälan

Karin: 070- 431 31 72 E-post: upplev@aktivera.com

Skriv "anmälan skidläger" i ämnesraden och gärna några rader om din skidbakgrund, ambition och vad du vill få ut av lägret för en bättre planering. Detaljprogram kommer till anmälda innan lägret. Anmälan senast 10 januari. Max 16 platser. I år lämnar vi valet upp till var och en hur man önskar boka ev. logi.



Välkomna säger vi:

Karin Svingstedt, Certifierad Skidcoach
Med erfarenhet som landslagsåkare, skidgymnasietränare och certifierad skidcoach genom Svenska skidförbundet har jag många tips och reflektioner att dela med mig av.



Axel Svingstedt, lägerledare
Direkt från tävlingsspåret har jag färsk kunskap vad gäller teknik i såväl klassisk som skate. Har även utbildning inom tränings och tävlingslära och idrottsledarskap.

I lägret ingår

- 3 luncher
- 5 skidpass, klassiskt/skate
- 1 pass vallning och utrustning
- Filmning och personlig feedback
- Spårkort 3 dgr
- Duschmöjlighet 3dgr

Pris: 2 200 kr/pers

Behöver du logi rekommenderar vi hotell Södra Berget www.sodraberget.com

Uppge "skidläger Aktivera" vid bokning. Här kan du även boka spa, behandlingar och middagar. Ett perfekt läge med spåren utanför knuten.