Välkomna till
Torsby Skidtunnel och Sportcenters
Tjejläger 6-8 november 2026

Fredag

12.00 Samling Valbergsängens konferens.

12.30 Lunch Restaurang Valbergsängen/ Incheckning.

Tid för hämtning/inlämning av skidor i Längdskidbutiken.

15.30 Samling i Testcentret vid skidtunneln för teknikgenomgång av instruktörerna.

(Ombytta för skidåkning som sker efteråt.) Kaffe & lättare fika.

16.30 Praktisk teknikgenomgång i skidtunneln. Fokus: Åka utan stavar, diagonal, balansträning.

18.00 Dusch och ombyte.

19.00 Gemensam middag på Restaurang Valbergsängen. Frikväll, mingla, må gott.

Lördag

07.00 Frukost.

07.45 Samling vid skidtunneln. Personlig feedback -Grupp 1.

(Tidschema för detta läggs vid middag kvällen före.)

09.00 Praktisk teknikgenomgång i skidtunneln. Fokus: Balans, utförsåkning, bromsa och stanna.

10.00 Praktisk teknikgenomgång i skidtunneln, fortsätter. Fokus: Stakning med frånskjut.

11.30 Lunch.

13.45 Samling skidtunneln. Personlig Feedback -Grupp 2.

14.45 Praktisk teknikgenomgång i skidtunneln. Fokus: Stakning i gemensam grupp.

15.30 Egen träning för dom som orkar och vill.

17.30. Dusch och ombyte

18.30 Middag. Frikväll, mingla må gott.

Söndag

07.00 Frukost.

08.00 Samling i skidtunneln.

08.15 Filmning av alla växlar för dom som vill, i skidtunneln. Övriga åker fritt fram till 09.00.

09.00 Praktisk teknikgenomgång i skidtunneln. Fokus: Styrketräning på skidor.

10.30 Dusch och ombyte/ Utcheckning.

11.30 Lunch, avresa hemåt. Kör försiktigt!