

Utrustningslista och allmänna tips

Ta med dig:

- * Skidskor, skidor, stavar. Utrustning finns även att hyra om man önskar.
- * Träningskläder; Du ska klä dig på samma sätt som gör när du åker skidor utomhus när det är -3 grader. Mössa, vantar, underställ och överdragskläder.
- * Tag med ett torrt ombyte mellan varje träningspass. Det är viktigt att hålla sig varm och torr.
- * Lakanset & handduk. Går att köpa till dessa tjänster.
- * Ta med något att dricka till passen, gärna sportdryck.

Bra att veta/tänka på:

- * Vill du hyra utrustning från skidshopen finns det skidor, stavar och skidskor. Missa inte möjligheten att få testa den senaste utrustningen från Madshus! Längd, vikt och skostorlek lämnas till skidshopen senast 5 dagar innan ankomst.
- * Vi vill tipsa om att ha riktiga träningsstrumpor för att undvika skavsår.
- * Dusch och omklädning finns i anslutning till skidtunneln.
- * Se till att dina skidor är klara innan passet om inte annat meddelas. Behöver du hjälp kontakta instruktörerna. På skidtunnel.se/vallatips finns tips på hur du vallar för skidtunnelföre.
- * Kom till skidtunneln i dina vanliga skor. Skidskorna måste vara rena när du går in till snön.
- * Temperaturen i skidtunneln är mellan 0 till -3 grader. Varje dag!
- * Förbered dig för härlig träningsvärk och mycket skratt.

Varmt välkommen till vintern!