

Hestra IF inbjuder till Teknikläger på Långberget i januari 2017



Hestra IF ordnar kommande säsong ett teknikläger för längdskidåkning på Långberget i norra Värmland. Lägren riktar sig till såväl nybörjare som åkare med god skidvana. Våra instruktörer hjälper dig att förbättra åktekniken, lär dig grunderna i vallning och tips och råd om hur du kan förbättra din skidteknik.

Avresa: 5 januari

Avreseplats: Hestra stugan

Lastning av buss 7.30 och avresa 8.00

Hemresetid: 8 januari 13.00 från Långberget. Hemkomst till Borås ca 20.00.

Paketet omfattar resa med buss Borås-Långberget-Borås, logi i Sportrum alt stugor, tre nätter (lakan, handdukar och slutstädning ingår ej), frukostar, luncher och middagar på hotellet, teknikinstruktion i klassisk längdåkning av din åkteknik samt grundläggande föreläsning om vallning och valla. Kostnad: 3300 kr + spårkort 4 dagar 295 kr

Obs! Hestra IF har fasta utlägg för resan. Om du gör en avbokning så sent att vi inte lyckas sälja din plats till någon annan kan du inte räkna med att få tillbaka lägerkostnaden.

Anmälan

Vi tar emot anmälningarna tills lägret är fullbokat. Inbetalning av avgift till **bankgiro 974-5522** gäller som anmälan. Upplysningar om lägret och reservation av platser: Toivo Pentonen, tel 033-243355, 0768-243356.

Gör så här:

1) Kontakta Toivo Pentonen för reservation av plats(er) senast 28 september

2) Betala in föransmälan 800 kr

3) Skicka oss ett e-postmeddelande/brev med uppgifter om:

- namn, adress, mobilnummer och e-postadress
- ev. önskemål om rumskamrat(er), ev. matallergi m.m.

E-post: toivo.pentonen@telia.com

Adress: Hestra IF, Linnsväg 13 504 75 Borås

4) Betala in den resterande summan 2500 kr + 295 kr för spårkort senast 1 november 2016.

När vi har tagit emot din betalning skickar vi en bekräftelse till den e-postadress du angett. Ca en vecka före avresa mejlas ett slutgiltigt PM till den e-postadress du angett.

Observera att Hestra IF har ett paketpris för lägret, inklusive busskostnaden, och att totalpriset därför inte kan reduceras om du väljer att resa på annat sätt än med vår buss.

Träningspass med instruktion

Deltagarna delas in i grupper efter färdighet. John Flodin och Jan Flodin kommer att svara för teknikträningen och instruktioner.

Utrustning

Om du vill kan Längskidspecialisten erbjuda vallning med fästvalla och glidvalla mot betalning tel 0708-610201.

Resa

Avståndet mellan Borås och Långberget är ca 44 mil och vi gör ett stopp för mat/fika utmed vägen.

Boende och anläggning

Sportrum

För att få lägsta pris är vi inkvarterade i s.k. Sportrum. Detta innebär att du själv tar med lakan och handduk, samt att ni på avresedagen själva städar rummen. Mot en extra kostnad går det att få rummet städlat av hotellets personal. Beställning och betalning för rumsstädning gör du i så fall i hotellreceptionen. Vi bor i 2, 3- och 4-bäddsrum med dusch. Du delar alltså rum med andra. Antalet 2 bäddsrum är begränsat. Om ni är flera som vet att ni vill dela rum måste samtliga "rumskamrater" meddela detta i sina anmälningar, detta för att garantera att inga missförstånd uppstår. Rumsfördelningen görs i december med era anmälningar som utgångspunkt. Arrangemanget med logi i Sportrum är väsentligt billigare än ordinarie hotellrum på anläggningen vilket innebär att du måste acceptera en lägre standard än vid vanligt hotellboende.

Vallningsrum, torkrum för kläder, bastu m.m.

Vallningsrum, förvaringsrum för skidor, torkrum, bastu och konferensrum finns i källarplanet.

Mat

Huvudmåltiderna intas i hotellets matsal och utgörs av traditionell husmanskost. Eventuell matallergi måste meddelas vid anmälan så att hotellet kan meddelas i förväg.

Välkommen med till Långberget!

Långbergets skidanläggning ligger i Syslebäck i norra Värmland på 630 meters höjd över havet. Anläggningen har upp till 63 km preparerade skidspår (varav 5 km är elljusspår med konstsnöanläggning). Mer information om Långberget finns på hemsidan www.langberget.se och ett preliminärt program för lägret följer nedan.

Preliminärt program

Dag 1

- avresa från Borås
- rast för mat efter ca 3 timmars bussresa
- ankomst till Långberget ca 15.00
- gemensam skidåkning och gruppindelning

- middag
- samling efter middagen med kompletterande information

Dag 2

- frukost
- teknikinstruktion
- lunch
- teknikinstruktion/fri åkning
- middag
- grundläggande vallningsgenomgång

Dag 3

- frukost
- teknikinstruktion
- lunch
- teknikinstruktion/fri åkning
- middag

Dag 4

- frukost
- teknikinstruktion/fri åkning
- städning av rum
- lunch
- hemresa 13.00
- rast för mat efter ca 2,5 timmars bussresa
- ankomst till Borås, ca 20.00