

Vasaloppsläger - program

Torsdag

- 15.00 – 17.50 Incheckning på First Camp Moraparkens Hotell
- 17.50 Samling vid entrén till Moraparkens Hotell
- 18.00 – 19.00 Middagsbuffé på Moraparkens restaurang
- 19.00 – Samling med programinfo. material/utrustning i konf. rum "Krångåsen" på hotellet.
Vallning inför morgondagen

Fredag

- 07.00 Frukostbuffé
Ev. vallning
- 09.00 – 11.30 Skidteknikpass
- 12.00 – 13.00 Lunchbuffé på Moraparkens restaurang
- 13.00 – 14.30 Johns Sport (Möjlighet att besöka på egen hand)
- 15.00 – 17.00 Skidteknikpass
- 18.00 – 19.00 Middagsbuffé på Moraparkens restaurang
- 20.15 – 21.30 Vallagenomgång i konferensrum
Vallning inför morgondagen

Lördag

- 07.00 Frukostbuffé
Ev. vallning
- 09.00 – 11.30 Skidteknik + videofilmning
- 12.00 – 13.00 Lunchbuffé på Moraparkens restaurang
- 13.30 – 15.00 Filmvisning – Teknikgenomgång Grp1: 13.30 Grp2: 14.00
– 15.00 Johns Sport (Möjlighet att besöka på egen hand)
- 15.15 – 17.30 Egen träning och 10-15 min personlig teknikträning (Schema)
- 18.00 – 19.00 Middagsbuffé på Moraparkens restaurang
- 19.00 – 22.00 Massagetider för bokning
Egen tid för avkoppling som bowling, bastu, skidvård.

Söndag

- 07.00 – 08.30 Frukostbuffé
Ev. vallning
- 09.00 Avfärd med buss för långtur i Vasaloppsspåret
- 09.30 – 09.45 Startar skidturen i egen takt tillbaka till Mora
- 12.00 – 14.00 Lunchbuffé på Moraparkens restaurang
- 13.00 Utcheckning (Fråga i receptionen om ok att checka ut senare)

- Vid sträng kyla anpassar vi programmet för träning på högre höjder runt Mora.
- Massage finns att tillgå under helgen, bokningar kan göras under torsdag kväll på samlingen t.o.m. frukost på massagedagen. (Skriv i namn på bokningslista)
- På John´s Sport finns det möjlighet att köpa skidutrustning och tillbehör med hjälp av skidkunnig personal.
- För deltagare i Vasaläger finns möjlighet att boka "aktivsportdygn" före och efter lägret.