

29-31 JANUARI 2021  
HALLSTABERGET SOLLEFTEÅ

# TJEJSKIDLÄGER MED GULDKANT

*Skidåkning • SPA • Gemenskap  
Vi gör dig modigare och  
starkare i spåret!*



**Datum:** 29-31/1 2021

**Plats:** Hotell Hallstaberget, Sollefteå

**Pris:** 3800:- per person, del i dubbelrum. Tillägg enkelrum 500:- för hela helgen.

**Ledare:** Susanne Lindehall och Susanne Petersson, två av Svenska skidförbundets certifierade skidcoacher.

## Vaddå guldkant?

Vi vill ge dig en helhetsupplevelse av njutning denna helg, där fokus såklart ligger på skidåkning. Men vi tycker också det är viktigt att få hämta energi genom god mat & dryck, spabesök, gemenskap och egen tid, vilket för oss är en guldkant. Känner du på samma sätt? Då skulle det vara kul att få uppleva denna helg med dig.

Vi kommer att träna den **klassiska** skidåkningen med de fem växlarna och målet är att du ska komma närmare din bästa skidteknik. Du kommer känna dig säkrare i

spåret och även få med dig kunskap om hur du ska planera och träna för att utveckla din skidåkning ytterligare. Du har dessutom en möjlighet till ett teknikpass i Skejt, om du har med dig utrustning för det, och vill stanna kvar på söndag eftermiddag.

## Var?

Vi kommer bo och äta alla måltider på [Hotell Hallstaberget](#) i Sollefteå. Där finns även Hallsta Spa & Relax med bad och bastu och givetvis behandlingar av alla dess slag.

[Hallsta Ski](#) i Sollefteå är en av Sveriges finaste anläggningar för bla längdskidor och skidskytte och erbjuder något för alla. En perfekt lägerort oavsett årstid!

## För vem?

Vi ser gärna att du som deltagare på vårt läger har åkt en del skidor tidigare, men kanske inte fokuserat så mycket på din teknik.

Vi satsar på liten grupp med max 16 personer och därmed en helg med personlig touch och gott om utrymme för individuell feedback.

Från 18 år och uppåt.

## Vilka är vi?

**Susanne Petersson** fd. elitaktiv i både längdåkning och skidororientering och numera en av svenska skidförbundets certifierade skidcoacher, med 7 års erfarenhet av skidcoachning av vuxna och 10 års erfarenhet som barn och ungdomstränare. Hon har även en bakgrund som löpare och orienterare. Idag arbetar hon som lärare kombinerat med att driva sin firma [Konditionsfenomenet](#) som har sitt säte i Sundsvall.

**Susanne Lindehall** är fd. elitaktiv inom längdåkning och numera en av svenska skidförbundets certifierade skidcoacher. Under de senaste 10 åren har Susanne erfarenhet som barn- och ungdomstränare, skidcoachning av vuxna men även varit aktiv som triathlet och landsvägscyklist. Hon arbetar idag som verksamhetsutvecklare inom Region Västernorrland kombinerat med att driva sitt företag [Hernö Active](#) som har sitt säte i Härnösand.

## Det här får du!

- ★ 4 st ledarledda skidteknikpass i klassisk stil, samt ett valfritt bonuspass i skejt.
- ★ Teoripass om skidteknikens grunder.
- ★ Minikurs i enkel vallning och tillgång till vallabod hela helgen.
- ★ Spårkort till längdspåren på Hallstaberget.
- ★ 2 mjukgörande rörlighetspass innan frukost.

- ★ Boende i dubbelrum på <https://www.hallstaberget.se/> . Enkelrum mot en extra kostnad på 500 kr.
- ★ Måltider: Frukost, lunch, fika och middag. 1 glas bubbel (finns alkoholfritt alternativ) i anslutning till middag lördag kväll.
- ★ Tillgång till SPA hela helgen mellan 08.00-22.00.
- ★ Social gemenskap med andra skidtjejer i gruppen.
- ★ 2 st certifierade Skidcoacher som guidar dig genom hela helgen!

## Program

Programmet kan komma att justeras, vilket deltagarna kommer informeras om.

### Fre 29/1

15.00-16.30	Incheckning och fika
16.30	Samling och genomgång av helgen
17.00	Teknikpass 1
19.00	Middag
20.30	Inspiration om skidåkning och träning

### Lör 30/1

07.00	Morgonrörlighet
07.30	Frukost
08.45	Minivallakurs
09.30	Teknikpass 2
12.00	Lunch
14.30	Teknikpass 3
16.00	Afterski
16.30	SPA
19.30	Middag med inledande bubbel

### Sön 31/3

07.00	Morgonrörlighet
07.30	Frukost
09.30	Teknikpass 4

12.00	Lunch och lägeravslut
13.30	Frivillig egen åkning eller skejtteknikpass med skidcoach

## Resa till Sollefteå

Avstånd och resa med bil:

Sundsvall - 120 km, ca 1 tim 30 min

Östersund - 162 km, ca 2 tim

Umeå - 200 km, ca 2 tim 40 min

Stockholm - 495 km, ca 5 tim 40 min

## Villkor

**Anmälan** gör du genom att fylla i dina uppgifter via [Tjejläger med guldkant](#) och samtidigt genomföra **betalning**. Anmälan är giltig då betalningen är registrerad via Hernö Active swish 1236184998 eller bankgiro 559-1656. **Sista anmälningdag är den 4/1 2021.**

När anmälan och betalning når Hernö Active får du en bekräftelse via mail inom några dagar. Anmälan är bindande.

Om du av någon anledning **inte kan delta** på lägret får du överlåta din plats till någon annan. Detta ansvarar du själv för. Meddela oss ifall detta inträffar.

**Om lägret blir inställt** inte kan genomföras på grund av för få anmälda (minst 10 pers), snöbrist eller något annat som vi inte kan råda över betalas hela summan tillbaka.

**Fotografering** kommer ske under lägret. Meddela i samband med din anmälan om du EJ vill synas på bild i samband med marknadsföring.

Dina **personliga uppgifter som vi tar del av** gör att vi kan ge dig information om lägret och även skicka information till andra events som vi anordnar.

**Vid frågor** tveka inte att kontakta Susanne Lindehall Hernö Active 070-288 38 30  
[info@hernoactive.se](mailto:info@hernoactive.se) eller Susanne Petersson Konditionsfenomenet 070-183 53 31  
[susanne@konditionsfenomenet.se](mailto:susanne@konditionsfenomenet.se)

