

# Träningscamp hösten 2020 för dig som vill förbättra dig som längdåkare

*Ski-Active bjuder in till skidläger i Frykås/Grönklitt för dig som vill utveckla dig som längdskidåkare.*

*Vi vänder oss i första hand till dig som har som mål att genomföra lopp som t ex Vasaloppet/öppet spår, halvvasan eller tjevasan. Vi har genomfört dessa läger i några år och intresset är stort.*

*Vi erbjuder ett bra boende och möjlighet till god och näringsriktig mat. Nog så viktigt och där sparar vi verkligen inte på kvaliteten. Instruktorerna är speciellt inriktade på dig som vill utvecklas i dina första steg som längdåkare eller du som vill slipa teknik. Vi är inte inriktade på dig som tävlingsåkare.*

1

## Barmarksläger med fokus rullskidor 9-11 oktober



Kontakt för mer information:

[per@avonovaactive.se](mailto:per@avonovaactive.se) | 070-958 04 40

Anmälan senast 15 september för barmarksläget och 15 november för skidläget. Avbokning kan ske fram till 10 dagar före respektive läger.

Vi som arrangerar är

*Ski-Active*



1



## Barmarksläger med fokus rullskidor 9-11 oktober

Vårt barmarksläger har fokus på rullskidor, skidgång och löpning men framförallt rullskidor där Fryksås och Grönklitt erbjuder något av de bästa Sverige har för den typen av träning. Vi använder den nya rullskidsbanan i Grönklitt på ca 5 km. Den invigdes i oktober 2019 och är en mjuk fin bana som är säker för nybörjarje men också utmanande för motionären. Vi har även möjligheten att prova på den klassiska Fryksåsbacken på ca 10 km med svagt och ibland lite mer kraftigt uppför. Vi skjutsar ner med bil och har detta som ett alternativ för dig som vill utmana lite extra. Många skidåkare har testat denna legendariska rullskidsbacke.

I programmet har vi även en föreläsning.

Vi jobbar med små deltagargrupper dvs ca 20 personer.

Vi bor mycket bra på Fryksås Countryside hotell med en magisk utsikt över Orsasjön och Siljan. Fryksås hotell är ett klassiskt hotell med ett välkänt kök och mycket bra boende.

Pris 3500 kr för fredag – söndag med ankomst eftermiddag/kväll. Avslut efter lunch söndag.

Ingår gör 2 frukost, 2 lunch och 2 middagar samt fyra skräddarsydda pass och en miniföreläsning.

Tillägg för enkelrum och dryck.

