



## Längdträningspaket

Den 31 januari-2 februari ger vi dig möjligheten att vassa tekniken inför vinterns kommande strapatser i spåren.

Under tre dagar får ni tips för att förbättra er teknik, vallning och träningsupplägg. Teori och praktik blandas med sköna turer i spåren. Efter en aktiv dag väntar pool, bastu och en god middag som återhämtning till nästa dags utmaningar.

Paketet startar på fredag eftermiddag och avslutas på söndag eftermiddag.

Boende på Hotell Köjagården

Pris: 3 455 kronor/person. Icke medlem 3 615 kronor/person

Boende 2 nätter i tvåbäddsrums med helpension.

Teknikträning och vallningstips med Fredrik Sätter

Spåravgift och tillgång till pool och bastu

Ordna eget boende i stuga eller på Vandrarhemmet Renfjällsgården

Pris för enbart längdträning: 1 065 kronor/person

Teknikträning och vallningstips med Fredrik Sätter

Spåravgift och tillgång till pool och bastu

För mer information/bokning: ring 0647-332 00

edsås  dsåsen