



## Längdskidskola 2016-2017

Vår personliga tränare Robert Sundström coachar din skidåkning i klassisk stil (ej skejt) till nästa nivå. Nybörjare som motionär, kanske blivande Vasaloppsåkare. Det finns paket som passar alla.

Robert har mångårig erfarenhet av teknikträning och Vasalopp och har brunnit för längdskidåkning de senaste 40 åren.

---

### **PRIVAT LEKTION**

Med individanpassade lektioner kommer vi kunna garantera att du kommer kunna få än mera glädje av din skidåkning. För nybörjaren handlar det mycket om att hitta balans och kontroll över skidorna vilket gör att längdskidåkningen blir en rolig motions form. Den vana åkaren kommer vi kunna hjälpa att få till en så optimal åkeekonomi som möjligt.

Längdskidåkning är så underbart när man har rätt flyt i spåret! Ni kan välja mellan en, två eller tre timmars lektion. Skidåkningen är så mycket mer njutbar när rytmen och tajmingen i sitter som det ska.

#### **Pris:**

1 tim. 1 pers. 500:-, 200:- tillkommande person  
2 tim. 1 pers. 900:-, 300:- tillkommande person  
3 tim. 1 pers. 1200:-, 400:- tillkommande person

### **GRUPP TEKNIKPASS**

Häng med vår instruktör Robert och förbättra din åkteknik i klassiskt stil (ej skejt) under ett inspirerande teknikpass

Från 15 år och uppåt. Max 6 pers./pass - minst 3 pers./pass

Nybörjargrupp 2 tim: Längdåkningsteknik från grunden. Vi tränar diagonalåkning samt stakning. Allt sker i lugnt tempo och från grunden, samt efter gruppens nivå. Förkunskapskrav: du bör ha provat längdskidåkning förut.

Fortsättningsgrupp 2 tim: Vi slipar på den klassiska längdtekniken för att få till ett än bättre flyt i åkningen. Du kommer känna hur du tar dig fram lättare med mindre kraftansträngning.

Förkunskapskrav: Du gillar att åka längdskidor och drömmer om att kunna få mera fart på skidorna. Detta är en fortsättningskurs för er som har grundläggande teknik redan.

**Pris:** 350:-/pers

### **BLÅ BERGEN GULD** Personlig tränare inkl. behandling.

Tillsammans med vår längdtränare Robert gör du ett intensivt och inspirerande 2 timmars skidpass i klassisk stil (ej skejt) inkl. vallning där du är 100 % i fokus.

Vi strävar efter att få till en skidteknik som ger dig förmågan att få ut så mycket fart som möjligt av den fysiska kapacitet du har och eller vill använda. Träningspasset skraddarsyr vi helt efter dina önskemål. Efter avslutat pass bjuder vi på sportfika (kaffe/te & smörgås) hos Blå Bergen Lilla Spa. Efter det så lindrar du träningsvärken med Infrarött ljus/massage 60 min.

BLÅ BERGENS GULD kommer garanterat göra underverk med din/er fart i skidspåret.

**Pris:** 1 pers 1600:- tillkommande pers. 850:-

Kontakta oss gärna så kan vi tillsammans hitta bästa alternativen för dig/er! Du får mer information om plats, betalning mm när du anmält dig/er.

För bokning och mer information [info@blabergen.com](mailto:info@blabergen.com) eller 019-28 00 12