



## Välkommen till Skejtläger i Edsåsdalen 31 mars till 3 april 2022

Nu finns chansen att uppleva att kombinera en kurs för skejtskidåkning med härlig vårskidåkning i fjällmiljö.

**Min Prestation**, företaget med elitaktiva skidåkare, leder kursen.

Som deltagare får du lära dig ta del av tekniktips och teknikträning, lära dig mer om utrustningen, åka skidtur i fjällmiljö och prova på skidskytte.

**Paketpris Skejtlägret: 4 500 kr**

I priset ingår:

- Skidkurs skejt med instruktörer från [Min Prestation](#), innehållande bland annat teknikgenomgång och teknikträning (4 teknikpass, 1 långpass)
- Teknikanalys (filmning av teknik + individuella tips)
- Föreläsningar om skejtteknik, utrustning & vallning.
- Logi 3 dygn på Hotell [Köjagården](#) i bäddat 2-bäddsrum samt avresestädning.
- Helpension (frukost, lunch & middag) samt fri tillgång till bastu/pool
- Spårkort, parkering och vallarum.

Valfria tillägg:

- Enkelrumstillägg 450 kr för vistelsen
- 4-bäddslägenhet, 2 sovrum med pentry, tillägg 150 kr/person/vistelse
- Prova-på skidskytte 100 kr/person för lån av vapen
- Frukost 120 kr och Lunch tillägg 110 kr (vid ev. tidig ankomst den 31/3)
- Transfer 150 kr/person enkel resa (tågstation Undersåker, vid resa med Snälltåget ingår transfer)

**Instruktör: Simon Hallström**, elitaktiv skidskytt.

Samt ytterligare instruktörer från [Min Prestation](#) beroende på deltagarantal.

*Om du har eget boende erbjuder vi följande alternativ:*

*Endast skejtkursen: 1 800 kr*

*Skejtkursen inklusive luncher och middagar: 2 995 kr*

*Enstaka måltider bokas och betalas på plats till ordinarie priser.*

**Kontakt/frågor om lägret:** Simon Hallström, 070-52 58 498

**Kontakt/frågor om boende:** [boka@edsasdalen.se](mailto:boka@edsasdalen.se)

**Boka online på [edsasdalen.se](https://www.edsasdalen.se) , via mejl [boka@edsasdalen.se](mailto:boka@edsasdalen.se) eller per telefon 0647 – 332 00 (vardagar 10–15)**

*Fullständiga boknings- och betalningsvillkor finns här:*

<https://www.edsasdalen.se/media/106857/bokningsvillkor-privatgast.pdf>

[www.edsasdalen.se](http://www.edsasdalen.se)



# Välkommen till Skejtläger i Edsåsdalen

## 31 mars till 3 april 2022

### Program

#### Torsdag 31/3:

- Incheckning och samling från 15.00  
Möjlighet till egen skidåkning om man anländer tidigare.
- Kväll:
  - Middag
  - Uppstart med info om lägret, utrustning, vallning etc.

#### Fredag 1/4:

- Förmiddag:
  - Pass 1: Intro Skate-teknik teknikpass och/eller åkning på fjället.
  - Lunch
- Eftermiddag:
  - Pass 2: Teknikpass skejt innehållande stor genomgång av teknik, växlar, övningar
  - Tid för återhämtning, bastu/pool etc.
- Kväll:
  - Middag
  - Föreläsning (fysiologi, träningstips, planering, frågestund)

#### Lördag 2/4:

- Förmiddag:
  - Pass 1: Teknikpass med filmning i olika typer av terräng och skidåkning på fjället. Om vädret tillåter kör vi på skaren den dagen det passar.
  - Lunch
  - Filmvisning och frågor efter lunch.
- Eftermiddag:
  - Pass 2: Skidpass samt möjlighet att prova på skidskytte.
  - Tid för återhämtning, bastu/pool etc
- Kväll:
  - Middag
  - Föreläsning (fysiologi, nutrition och frågor)

#### Söndag 3/4:

- Förmiddag:
  - Teknikpass med möjlighet till individuella tips och möjlighet till egen åkning. Ev. en längre skidtur på fjället.
  - Lunch

#### Avslutning

[www.edsasdalen.se](http://www.edsasdalen.se)