**Dag 1 - Ankomst**

Em/kväll. Inkvartering.  
18.25 Samling för kort presentation.  
18.30 Middag.  
19.30 Presentation av lägret och allmän information.  
19.45 Vallning i teori och praktik.

**Dag 2**

07.00 – 08,15. Frukost.  
09.00 – 11.30 – Teknikträning i grupper, tyngdpunkt på diagonalåkning  
12.00. Lunch.  
13.00. Material genomgång: Kläder, vallor, skidor, glasögon. Olika rabatterade paketerbjudanden kommer att finnas till försäljning.  
15.30 – 17.30. Teknikträning i grupper, tyngdpunkten på stakning.  
18.15. Middag.  
19.30. Föreläsning: förberdelser för Vasaloppet.

**Dag 3**

07.00 – 08.15 Frukost.  
09.00 – 11.15 Teknikträning (med filmning)  
11.45. Lunch.  
12.45 Film: Genomgång av dagens filmning i respektive grupp.  
15.30 – 17.30 – Individuell teknikträning med personlig instruktör.  
18.45. Middag

**Dag 4**

07.00 – 08.15. Frukost.  
08.30 – 09.00.  Egen åkning, långpass eller möjlighet till mer teknikträning i grupp för de som vill.  
11.30 – 13.00 Lunch, Avslutning.