**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.