**Torsdag**

Em/kväll. Inkvartering.
18.30 Middag.
19.30 Presentation av lägret och allmän information.
19.45 Vallning i teori och praktik.

**Fredag**

07.00 – 08.30 - Frukost.
09.00 – 11.30 – Teknikträning i grupper, tyngdpunkt på diagonalåkning
12.00. Lunch.
13.00. Material genomgång: Kläder, skidor, stavar, vallor, glasögon och andra rabatterade produkter kommer vi att ha bra lägererbjudanden på.
15.30 – 17.30. Teknikträning i grupper, tyngdpunkten på stakning.
18.30. Middag.
19.30. Föreläsning: Förberedelser inför Vasaloppet.

**Lördag**

07.00 – 08.30 Frukost.
09.00 – 11.30 Teknikträning (med filmning)
12.00 Lunch.
13.00 Filmvisning: Genomgång av dagens filmning i respektive grupp.
15.30 – 17.30 – Individuell teknikträning med personlig instruktör.
18.30. Middag

**Söndag**

07.00 – 08.30 Frukost.
09.00.  Långpass, egen åkning eller möjlighet till mer teknikträning för de som vill.
11.30 – 13.00 Lunch. Avslutning i samband med lunchen.