

Lång VasaWeekend - Teknik

med Aktiv Sport Staffan Larsson

Torsdag	14.00 - 17.50	Incheckning på Mora Parkens Hotell (Officiellt VasaloppsCenter)
	17.50	Samling i Hotellreceptionen inför middag
	18.00 - 19.00	Middagsbuffé på Mora Parkens restaurang
	19.15	Program och vallningsgenomgång med tips och råd inför helgen.
Fredag	07.00	Frukostbuffé
	08.30	Vallning
	09.00 – 11.30	Skidteknik
	12.00 – 13.00	Lunch på Mora Parkens restaurang
	– 15.00	Intersportbutik, John´s Sport - Hela Sveriges längdbutik Möjlighet att köpa skidutrustning till rabatterat pris
	15.00 – 17.00	Skidteknik
	18.00 - 19.00	Middagsbuffé på Mora Parkens restaurang
Lördag	07.00 – 08.30	Frukostbuffé
	09.00	Avfärd med buss för långtur i Vasaloppsspåret
	09.30	Startar skidturen i egen takt tillbaka till Mora
	12.30 – 14.30	Lunch på Mora Parkens restaurang
	18.00 - 19.00	Middagsbuffé på Mora Parkens restaurang
	19.00 -	Möjlighet att boka massage
Söndag	07.00 – 08.30	Frukostbuffé
	09.00	Avfärd med buss för långtur i Vasaloppsspåret
	09.30	Startar skidturen i egen takt tillbaka till Mora
	12.30 – 14.30	Lunch på Mora Parkens restaurang

Buss ut i Vasaloppsspåret

Samling vid Mora Parkens Hotell för färd med buss längs Vasaloppsspåret till Oxberg. Flera stopp görs på hemvägen för önskad åklängd. I Oxberg kan man välja att åka direkt till Mora 28 km eller HalvVasasträckningen via Vasslan 43 km. I Hökberg kan man välja att åka Fäbodrundans sträckning upp till N.Garberg och sedan vidare till Eldris (13 km extra).

Medtag förslagsvis en liten ryggsäck att lägga överdragskläder i, vätskebalte och extra valla. Väskor och dyl. transporteras tillbaka till Mora Parkens Hotell.
Efter avslutad skidtur: Anmäl dig i hotellreceptionen!

Vallatips

Vallatips för dagen ges varje morgon i hotellreceptionen

Drickaservice

Dricka (sportdryck) finns att tillgå i Oxberg, Hökberg, N.Garberg och Eldris.
I Hökbergs och Eldris kontroller kan man också gå in och köpa t.ex. kaffe med dopp.

Lördag kväll

Har du krafter kvar och vill passa på att träna mer, så rekommenderar jag en tur i det 26 km långa elljusspåret ☺. Annars tycker jag att du skall unna dig att koppla av efter dagens skidtur, kanske ta en bastu, massage, bowling eller roa dig med något som Mora har att erbjuda.