



Topsports Marathonvecka

Förberedelser inför Bruksvallarna Nordic Ski Marathon tillsammans med Topsport i Bruksvallarna.

Alla aktiviteter startar på Topsport Bruksvallarna. Ingen föransmälan - ingen avgift

2/1 Tisdag 11.00-13.30 Tema: Stakning -teori och praktik

Test av stakskidor, stavar och teknikpass med filmning obs! bara stakning.

3/1 Onsdag 09.00-16.00 Tema: Utrustningskoll

Kontroll av egen utrustning, i butiken. Spannmätning 100 kr mm.

4/1 Torsdag 11.00-13.00 Tema: Klassisk åkning

Gruppträning, här får ni tips på olika träningsövningar och tävlingstips i klassisk åkning.

15.00 - 16.00 Tema :Vallning för långlopp

Vallakurs med bra pris på vasaloppsvalla.

5/1 Fredag kl 9.00 - 16.00

Få dina skidor vallade till tävlingen

Vi erbjuder tre olika nivåer

1:Pulver

2: Högflour med topping

3:Högflour

I priset ingår rengöring av glidytor, grundvallning,fäste och glid. Vi fixar även rätt struktur för dagen.

Vi ha som alla veckor vallakurs på tisdag kl 15 - 16.

Skidtest på stadion kör vi när vädret är bra, så ofta som möjligt under hela jullovet

