**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.