

Helgerna ser i grova drag ut så här med start vecka 39 (2-3 oktober)  
Start lördag och avslutning på söndag.

### vecka 39 (2-3 okt)

Introduktion om First Class  
Barmarksträning  
Kost för uthållighetsidrottare  
Träningslära  
Träningsplanering

### vecka 49 (11-12 dec)

Vallning  
Skidteknik  
Massage

### vecka 2 (15-16 jan)

Mera teknikträning  
Mental träning  
Kostuppladdning  
Massage

### vecka 7 (19 - 20 jan)

Skinnarloppet  
På lördag fortsatt träningsplanering  
och laddning inför loppet. På söndag  
gemensam frukost och start i Ma-  
lungs eget skidlopp Skinnarloppet.  
På eftermiddagen träffas vi för en  
god middag med eftersnack.

## Kostnad för mat, logi och material för 4 träffar

Helpension med boende i del av dubbelrum (lördag natt)	2460 kr
Helpension med boende i del av dubbelrum (fredag o lördag natt)	2640 kr
All mat (ej boende)	1180 kr
Tillägg:	
Enkelrum (begränsat antal)	55kr/natt
Städavgift (om du inte vill städa själv)	200 kr/tillfälle

### Tillkommer:

Kostnad för materiel	500 kr
Startavgift Skinnarloppet	ca 200 kr

## Sista ansökningsdag 1 september

Om du vill veta mer – hör av dig till:

Conny Jansson

073-029 16 88

conny.jansson.mfs@folkbildning.net