

# Program Skistarhelgen

18–20 oktober 2019

## Torsdag 17 oktober

---

Ankomst

## Fredag 18 oktober

---

- |             |  |
|-------------|--|
| 10.00–15.00 | Skidtest med alla stora märken               |
| 09.00–15.00 | Mountainsports stadion öppet                 |
| 09.00–17.00 | Mässa/beställning av varor                   |
| 10.00       | Skidteknik klassiskt grunder                 |
| 10.30       | Skidteknik klassiskt nästa nivå              |
| 11.00       | Skidteknik Skate grunder                     |
| 11.30       | Skidteknik Skate nästa nivå                  |
| 13.00       | Skidteknik klassiskt för tjejer              |
| 13.30       | Skidteknik klassiskt                         |
| 14.00       | Skidteknik skate för tjejer                  |
| 19.00–21.00 | Föreläsning träning och teknik med Ola Raval |

## Lördag 19 oktober

---

- |             |  |
|-------------|--|
| 09.00–15.00 | Skidtest med alla stora märken             |
| 09.00–15.00 | Mountainsports stadion öppet               |
| 09.00–17.00 | Mässa/beställning av varor                 |
| 10.00       | Skidteknik klassiskt grunder               |
| 10.30       | Skidteknik klassiskt nästa nivå            |
| 11.00       | Skidteknik Skate grunder                   |
| 11.30       | Skidteknik Skate nästa nivå                |
| 13.00       | Skidteknik klassiskt för tjejer            |
| 13.30       | Skidteknik klassiskt nästa nivå            |
| 15.00–17.00 | Föreläsning skidor och utrustning          |
| 18.00–19.00 | Föreläsning vallning glid med Mikael Book  |
| 19.15–20.30 | Föreläsning vallning fäste med Mikael Book |

## Söndag 20 oktober – Skidåkning och avrundning

---

- |             |                                |
|-------------|--------------------------------|
| 09.00–12.00 | Skidtest med alla stora märken |
| 09.00–15.00 | Mountainsports stadion öppet   |



#IDREFJÄLL | IDREFJALL.SE