

Järla IF OK erbjuder

Vasaloppsträning för företagsgrupper!

Järlas skidspår – 5 min
skidåkning från klubb-
stugan.

Vill ni komma igång med träningen tillsammans inom företaget, och kanske satsa mot Vasaloppet 2008?

Vi hjälper er!



Järlaåkare i Vasaloppsspåret.

Järla IF OK erbjuder ett program med cirka 10 träningar från september ända fram till Vasaloppet. Upplägget består av cirka 2 träffar per månad med rullskidåkning, skidgång i Hammarbybacken, styrkegympa specifikt för skidåkning, vallakurs, skidträning med filmning och teknikuppföljning, långpass på skidor med korvgrillning, kostuppladdning och mental förberedelse. Alla träningar kommer att föregås av en kort teknikgenomgång.

Träningen utgår från Järlas klubbstuga i Hästhagen, Nacka med ombyte, dusch och bastu och sköts till största delen av före detta elever från Mora skidgymnasium samt rutinerade vasaloppsåkare, så vi vet vad vi pratar om när det gäller skidträning, skidteknik och vasaloppsträning.

Vi kan också erbjuda att hyra ut vår fina klubbstuga Järlagården, som ligger i kanten av Nackareservatet för egna träningstillfällen och andra samlingar.

Vid intresse kontakta **Nils Nilsson**, ordförande Järla IF OK, **08-716 71 73** för mer information och prisuppgift.



Elljusspåret
vid Järlagården



www.jarla.com
info@jarla.com



Järlas
spårutrustning.