**Längdåkningshelg 9-11 Februari 2024**

Helgen börjar kl. 16.00 och slutar kl. 13.00 på söndagen.

Från kl. 15.00 Incheckning

Fredag

Kl. 16.00 Samling sportstugan em. fika – genomgång av helgen

Kl. 17.00-18.00 Teknikträning

Kl. 19.00 Middag

Lördag

Kl. 07.30 Frukost

kl. 08.30-10.45 Längdåkning med instruktör

Dusch

11.15 Föreläsning om hälsa och välmående

Kl. 12.00 Gemensam lunch

Kl. 13.00 Längdåkning friåkning alt. Vandring, Relax eller mys framförbrasa

Eftermiddagsfika 14.30

kl. 15.00-16.00 Grupp 1 Bastu/bad & Grupp 2 stretch i yoga salen

kl. 16.00-17.00 Grupp 2 Bastu/Bad & Grupp 1 stretch i yoga slaen

Kl. 18.00 Tvårätters

Söndag

Kl.07.30 Frukost

Kl. 08.30 -10.00 Längdåkning med instruktör

Kl. 11.30 Gemensam lunch

Utcheckning senast kl. 13.

Med reservation för ev. förändringar i schemat.

Hyra skidutrustning. Åkulla skidspår 50 kr/dygn swishas på plats till Åkulla skidspår.

[www.akulla.se](http://www.akulla.se)

**Vi ser framemot en fin helg tillsammans och välkomnar er till de halländska skogarna**

Anna Munther – Driver Åkulla Outdoor Resort ihop med familjen och våra medarbetare.

Helgens skidinstruktör: Mikael Kulanko

Bor i Halmstad med familj och driver eget företag inom hälsa och konsultation.

Vi är officiella Hälsopartner till Vasaloppet och har haft ett samarbete sedan 1999 i olika projekt.

Mina egna meriter är 142 målgångar i Mora fnv varav 5 Trippel 90 och en Jubileumsvasa.

Många andra lopp som Marcialonga, Nordensköldsloppet mflr.

6 Svenska Klassiker varav ett par Superklassiker.

Iron Man och Kullamannen finns med på CV.

Drivs och trivs med att göra träning och rörelse till något för alla, jobbar med skidteknik tillsammans med Staffan Larsson på Aktiv Sport.

Vi har vårt inomhus center för skidtekniska rörelser i Eldsberga(Halmstad).

[www.kuri.se](http://www.kuri.se/?fbclid=IwAR3xYVMlw48yBdiVF-r7Wn1Cqbx8WP1kdPJXy_4p4kHT2J268Lco7j6nZaY)

Det ska bli trevligt att leda och inspirera er i Åkulla.