



Jämtland Härjedalens Skidförbund  
bjuder in till 2015 års

# skidting

Datum: 17-18 oktober 2015

Tid: Lördag kl. 10:00 och framåt (se program baksida)

Plats: Intersports skidmessa, Berners, Östersund

Innehåll: Bl.a flera intressanta föreläsningar,  
inspirerande träningspass samt gemensam middag.

Anmälan: Senast 7 oktober, se baksida



## Program

### Lördag 17/10

- Kl. 10:00 - 16:00 Intersports skidmessa inkl. ÖFS bytesmarknad
- Kl. 10:00 – 16:00 Distriktets skidgymnasier finns representerade i mässlokalen
- Kl. 10:45 **F 1.** Längdskidåkning – idag och i framtiden / **NVC**
- Kl. 11:30 **F 2.** Lägesrapport inom den alpina forskningen med fokus på biomekanik och prestationsanalys / **NVC**
- Kl. 12:00 Stipendieutdelning
- Kl. 13:00 **F 3.** Att nå sina mål – vägen till en OS-medalj / **Anna Ottosson**
- Kl. 13:00 **F 4.** Teknikutveckling, utifrån ny Teknikstream av Ola Rawald, Lars Selin och Lars Ljung / **Fredrik Uusitalo**
- Kl. 14:00 Grenvisa överläggningar
- Kl. 16:00 **F 5.** Visning hos Nationellt Vintersportcenter / **NVC**
- Kl. 19:00 Middag med underhållning (end. föranmälan), mingel från 18:00

### Söndag 18/10

- Kl. 10:00 – 15:00 Intersports skidmessa
- Kl. 12:00 – 14:00 Ett inspirerande barmarkspass för alla skidåkare / **Irina Persson**  
Passet hålls på skidstadion, kom ombytt. Ingen föranmälan.

### Anmälan och kostnad:

Alla föreläsningar är kostnadsfria. Begränsat antal platser. Anmäl ditt intresse via mail till:

Håkan [skidor@jhidrott.rf.se](mailto:skidor@jhidrott.rf.se), senast 7 oktober 2015

Middagsbuffé inkl. 1 valfri dryck (Öl, vin, vatten) samt underhållning, Intersports butik.

Kostnad 200kr. Anmäl ditt intresse via mail till: Håkan [skidor@jhidrott.rf.se](mailto:skidor@jhidrott.rf.se),

**Definitiv anmälan = betalning till Bg 438-7106, senast 7 oktober 2015**

Hotellerbudande via Hotell Jämteborg: Enkelrum 500kr. Dubbelrum 700kr. Inkl. frukost och parkering. Ange "Skidting". Hotell Jämteborg tfn +46 63 510101, [bokning@jamteborg.se](mailto:bokning@jamteborg.se)