**Ski Team X-Country Race – skidutmaningen som aktiverar Sverige och stödjer morgondagens stjärnor!**

**Samarbetet fortsätter och för andra året i rad arrangerar nu Svenska Skidförbundet, hälsokedjan Life och Select Wellness – *Ski Team X-Country Race* – en webbaserad träningsutmaning för såväl nybörjare som rutinerade motionärer.**

Under fem veckor har deltagarna chansen att bli coachade via webben av Sveriges längdlandslagsåkare genom filmer och detaljerade beskrivningar. Utmaningen är uppbyggd som en tävling där deltagarna tävlar både individuellt och i lag. Varje deltagare väljer vilket lokalklubbslag de vill tillhöra, och därmed stödja.

**Av anmälningsavgiften går 50 kronor direkt till den lokala klubbens ungdomsverksamhet!**

*– Vi på Select Wellness hjälper människor att hitta motivation till ett aktivare liv. Att på detta sätt aktivera Sverige och samtidigt hjälpa lokalklubbar runt om i Sverige att kunna satsa mer på sin ungdomsverksamhet tycker vi känns väldigt rolig och inspirerande, säger Magnus Häggström, vd Select Wellness.*

Träningsprogrammen är utformade av Lars Selin, längdlandslagets tränare, och finns från nybörjarnivå till rutinerad åkare. Snö eller inte spelar ingen roll, träningen kan utföras på skidor, rullskidor eller genom löpning. I vårt användarvänliga tävlingssystem kan deltagaren se sin personliga träningskalender, topplistor och ta del av bonusmaterial såsom kosttips och skidtekniksövningar.

*– Oavsett om du är ute efter att förbättra din skidteknik, komma i form eller bara göra en kul aktivitet så kommer det här passa dig. Skidåkning är en fantastisk träningsform som tränar hela kroppen säger Lars Selin, tränare för svenska längdlandslaget.*

**Fakta**

Ski Team X-Country Race pågår 30 december –2 februari

Mer information och anmälningsformulär [www.xcountryrace.se](http://www.xcountryrace.se)

**Statistik från förra tävlingen:**

**72 %** tyckte att Ski Team X-Country Race var en kul tävling som motiverade dem till att träna mer

**75 %** upplevde att deras kondition förbättrades