

Bedre i birken helg

5-7 desember på Sjusjøen



begeistringens øyeblikk...

Bedre i Birken på Sjusjøen **Xevent**

Bli med Begeistringsklubben til Sjusjøen!

- ✓ Dato: 5.12.08 – 7.12.08 (fredag – søndag)
- ✓ Sted: Rømåsen, Sjusjøen
- ✓ Overnating: Koselige hytter med høy standard. To-manns rom, fem bad, to saunaer, store oppholdsrom med peis etc.
- ✓ Maks antall: 20 kursdeltakere
- ✓ Mat: Alt inkludert (fra middag fredag til lunsj søndag)
- ✓ Kursøker: fredag (teori), lørdag og søndag (to økter på ski)

Pris: kr. 3.500 kr (alt inkl.)

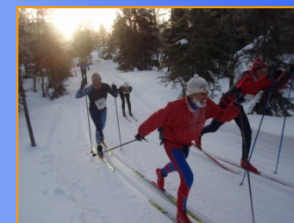


Bedre i birkenkurs

Kursopplegg



Arrangør	X-event arrangerer Bedre birken på ski. Grunnen er at vi brenner for at flest mulig skal få ta del i begeistringfulle opplevelser i skog og mark på vinterstid.
Hvem kan delta	Langrennskurset er for alle over 16 år som har en et par ski og staver og som ønsker å lære knepene som skal til for å knipe "viktige" minutter i birken eller andre turrenn. Vi deler inn i to grupper: "Debutant" og "merkejager". Her vil alle få et godt utbytte. Kurset fungerer perfekt som en av forsongsens snøsamlinger.
Målsetting	Ha det gøy – regn med mange "begeistringens øyeblikk" og bratt læringskurve!
Deltakerne får	<ul style="list-style-type: none">✓ Mye tid til gjennomgang av og trening på langrennsteknikk✓ Tips til forberedelser og gjennomføring av Birkebeinerrennet eller andre turrenn.✓ Foredrag i treningsplanlegging og treningsprinsipper✓ Mini smørekurs
Kurslederne	Ola Bustad: Klassevinner M40 i Birkebeinerrennet 2008. Øystein Rodem: Aktivitetsspesialist utdannet ved Idrettshøyskolen. Begge ble født med ski på beina og har lang erfaring med kursing. Dessuten et brennende engasjement for langrenn og lysten til å spre det glade budskap!



Bedre i birkenkurs

Debutant



Kurset for debutanten tar utgangspunkt i løpere som har gått litt på ski før, men som allikevel føler de har noe å gå på teknisk og treningsmessig sett. Med dette kurset vil første turen over fjellet bli enda mer begeistringsfull!

Fredag

19.30-21.30:
Teknisk gjennomgang

Treningsplanlegging og prinsipper for trening
Mini smørekurs

På dag en skal vi sikre at deltakeren får innsikt i det viktigste for å ha maksimal glede av kurset. Vi kommer til å dele av erfaringer knyttet til trening, konkurranseforberedelser og konkurransegjennomføring. Smørekurset er grunnleggende om smøring, gliding og struktur.

Lørdag

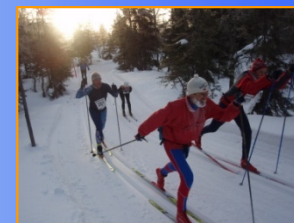
09.30-11.30,
14.30-15.00:
Teknikk

Ulike teknikk-løsninger i forskjellig terreng.
Grunding gjennomgang med tilbakemeldinger og terping.

Søndag

Øktider avtales
Teknikk forts.

Grunding gjennomgang med tilbakemeldinger og terping. Effektive øvelser som et ledd i å bedre teknikken



Bedre i birkenkurs

Merkejager



Merkejageren har trent jevnt og gått mye på ski før, men ønsker det lille ekstra både teknisk og treningsmessig som gjør at han/hun kan smykke seg med det prestisjefulle merke i birken.

Fredag

19.30-21.30:
Teknisk gjennomgang

Treningsplanlegging og prinsipper for trening
Mini smørekurs

På dag en skal vi sikre at deltakeren får innsikt i det viktigste for å ha maksimal glede av kurset. Vi kommer til å dele av erfaringer knyttet til trening, konkurranseforberedelser og konkurransegjennomføring. Smørekurset er grunnleggende om smøring, gliding og struktur.

Lørdag

09.30-11.30,
14.30-15.00:
Teknikk

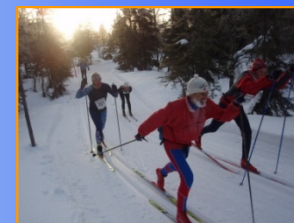
Ulike teknikk-løsninger i forskjellig terreng.
Grunding gjennomgang med tilbakemeldinger og terping.

Søndag

Øktider avtales
Teknikk forts.

Grunding gjennomgang med tilbakemeldinger og terping. Effektive øvelser som et ledd i å bedre teknikken

Avslutningssekvens med oppsummering og tips til birken (evt. andre turren)



Bedre i birkenkurs

Påmeldingsskjema



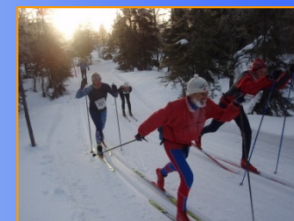
Sendes til post@x-event.no eller til faksnummer 22 15 37 31

Fornavn:	
Etternavn:	
Født::	Mob nr:
Adresse:	
Postnr. og sted:	
e-post:	
Nivå	
Debutant	Merkejager
Kurs nr (se under):	

NB! Påmeldingen er gyldig når påmeldingskontingenten på kr. 3500,- er betalt til X-event, kontonummer 9235 21 92238

Kontakt: Ola Bustad tlf: 95057800/ Øystein Rodem tlf: 99305564

Web: www.x-event.no



Bedre i birkenkurs