



Birkebeinerrennet lørdag 16. marts 2019

Birkebeinerrennet er for dig, der har lyst til udfordringer i fjeldet - 54 km i kuperet fjeldterræn fra Rena i Østerdalen til Lillehammer i Guldbandsdalen. Løbet går i klassisk stil, og man starter i puljer efter præstation i tidligere års løb/seedningsløb, dvs. med behagelig løbsafvikling uden "flaskehalse". En specialitet for løbet er, at deltagerne skal løbe med rygsæk, som skal veje mindst 3,5 kg. Læs mere om løbet på www.birkebeiner.no

Aarhus Skiklub arrangerer som sidste år en fællestur til "Birken 2019": fredag 15.– søndag 17. marts. Turen henvender sig både til erfarne og til nye der vil prøve kræfter med et super skiløb!

Pakken indeholder:

Startnummer til Birkebeinerrenn lørdag 16. marts 2018

Bus fra Aarhus via Hirtshals – Langesund t/r

Overnatning på skole i Rena inden løbet – i hytter ved Hunderfossen (Lillehammer) efter løbet
aftensmad fredag – morgenmad lørdag – aftensmad lørdag – morgenmad søndag

Samlet pris: kr. 3.900,-

Deltagelse er mulig for medlemmer af en skiklub under Danmarks Skiforbund

Sådan tilmelder du dig:

Tilmelding sker på mail: birken@aarhusskiklub.dk

Oplys: navn, adresse, skiklub alder, køn, nationalitet, telefon og e-mail + evt. ønsket opsamlingssted også evt. Birken-ID og seedningsgruppe (resultater fra tidligere deltagelse eller andre seedningsløb)

Når du modtager en bekræftelse på tilmeldingen indbetales kr. 3.900,- på Aarhus Skiklubs konto: Danske Bank, reg.nr. 1551 - konto 6695892

Tilmeldingen er bindende, men skulle uheldet være ude vil vi være behjælpelig med at videresælge Foreløbig program/tidsplan: se næste side

På vegne af Aarhus Skiklub

Søren Qvist, 2162 5488 – soren@aarhusskiklub.dk

Kontakt os gerne hvis du har spørgsmål eller kommentarer

Januar/Februar 2019 inviterer vi til info møde i Aarhus Skiklub og

Senest 1. marts 2019 vil du modtage mail med alle nødvendige praktiske oplysninger!

Program - foreløbig tidsplan (alle tider er ca.-tider):

Opsamlings tid og sted samt endelig køreplan aftales præcis når vi ved hvem og hvor mange deltagere vi bliver. Er der mange interesserede kan det evt. aftales at vi starter i Vejle eller samle op i Hobro/Aalborg.

Fredag 15. marts

Bus fra Aarhus ca. kl. 5.00

Færge afg. Hirtshals 9.00 – ank. Langesund 13.30 (Spisning på færge for egen regning)
: Aftensmad under vejs på Veikro.

Ankomst Rena ca. kl. 19.30

: Afhentning/udlevering af startnumre
: Indkvartering i fælles sovesal på skole eller lign.
: Skismøring.

Lørdag 16. marts.

Morgenmad på overnatningssted

Afgang med shuttlebusser til startområdet – obs deltagerne har forskellige starttidspunkt afhængig af alder og evt. seedning. (første start 7.30 – sidste start ca 10.30)

Efter løbet: shuttlebus fra målområdet ved Birkebeiner stadion til omklædning mv. ved Haakonhallen.

Bustransport afgang ca. kl. 18.00 (eller når sidste løber er klar) til Hunderfossen Resort, 12 km fra Lillehammer – overnatning i hytter/lejligheder, fællesspisning og aftenhygge!

Søndag 17. marts

Morgenmad

Afgang Hunderfossen 8:30

Færgeafgang Langesund 14.30 – ankomst Hirtshals 19.00 (spisning på færgen for egen regning)

Ankomst: ca. Aarhus 22.00

Informationsmøder:

der afholdes informationsmøde i Aarhus skiklub i januar/februar med fokus på alle de store og små praktiske spørgsmål - tjek datoer på hjemmesiden www.aarhuskiklub.dk

Kom i form inden Birken:

NB for god gennemførelse er det en god ide at have mindst 400 km ski/rulleski i benene inden løbet.

Aarhus Skiklub arrangerer fælles instruktion og træningsture i efteråret

Både for nybegyndere og for mere erfarne!

Der er desuden også mulighed for træning i thorax skitræningsmaskine og deltagelse i skismøre kursus i klubhuset på Grumstolsvej

Nærmere info på hjemmesiden: www.aarhuskiklub.dk

Deltagelse i disse aktiviteter kræver medlemskab af Aarhus Skiklub – 1 år = kr. 500,-