



Invitation til langrendskurser på sne med John Max Ertner

Det er en stor fornøjelse for Danmarks Skiforbund, at vi nu i samarbejde med Den Danske Vasa fond kan introducere en række nye tiltag for at understøtte udviklingen i langrend.

Tiltagene retter sig mod ungdom, instruktører og ivrige motionister, som sigter på at deltage i de lange langrendsløb, som f.eks. Vasa løbet, Birkebeineren, Engadin og Marciallonga.

Vi er så heldige, at vi har kunnet tilknytte John Max Ertner med en meget lang fuldtidskarriere, som aktiv og træner på skigymnasier i Norge, Sverige og Schweiz og landstræner for det norske sprint langrendslandshold. John er dansker og er for øjeblikket træner på skigymnasiet i Torsby – og han deler sammen med os andre et stort ønske om at udvikle langrends- og rulleskisporten i Danmark. John vil således kombinere sit job i Torsby med nedenstående aktiviteter.

HVEM kan deltage i disse kursuser

Alle som er medlem af en skiklub under Danmarks Skiforbund kan deltage i et, flere eller dem alle.

HVORFOR deltage?

Måtte du udgå af Vasaloppet, så er dette med garanti vejen til gennemførelse

Du bliver bedre på sne

Du bliver hurtigere

Du skal bruge færre kræfter

Bedre egen færdigheder

Du får måske Danmarks bedste undervisning

Hvor og hvornår foregår kurserne?

Alle kurserne foregår på sne i Sverige og Norge. Så vi håber på fine sneforhold både ude og inde.

Hvornår, hvor og pris:

Kursus	Dato	Hvor	Pris
1	17-18 august	Torsby	Kr. 2750 inkl. 2x overnatning med 2 personer i hvert rum og tunnelkort ekskl. transport og forplejning
2	28-29 september	Göteborg	Kr. 2000 ekskl. logi, transport, forplejning og sporkort

3	26-27 oktober	Göteborg	Kr. 2000 ekskl. logi, transport, forplejning og sporkort
4	16-17 november	Göteborg	Kr. 2000 ekskl. logi, transport, forplejning og sporkort
5	27 november-1 december	Trysil	Se Københavns Skiklub www.ks-ski.dk
6	5-8 december	Skei	Se Københavns Skiklub www.ks-ski.dk
7	11-12 januar	Tranemo	Kr. 2000 ekskl. logi, transport, forplejning og sporkort
8	8-9 februar	Sälen	Kr. 2000 ekskl. logi, transport, forplejning og sporkort

Kursus 5 og 6 arrangeres af Københavns Skiklub, alle oplysninger om disse kurser findes på hjemmesiden: www.ks-ski.dk

Kursus 1,2,3,4,7 og 8

Gennemføres ved 10 personer og kun 10 personer.

Kursus 1: Torsby

3 x klassisk teknik træning med videofilmning og analyse.

1 x basis styrketræning tilpasset til langrend.

Samlingen begynder lørdag kl.09.00 og afslutter søndag kl. 12.00 i Torsby, Sverige.

Medbring skiudstyr til sne og indendørs tøj til styrketræning

Kurset afholdes ved:

Torsby Skidtunnel & Sportcenter
Vasserudsvägen 11, 685 93 Torsby
+46(0)560 27000

info@skidtunnel.se

Hjemmeside: www.skidtunnel.se

Kursus 2,3 og 4 Göteborg

3 x klassisk teknik træning med videofilmning og analyse.

1 x basis styrketræning tilpasset til langrend.

Samlingen begynder lørdag kl.11.00 og afslutter søndag kl. 15.00 i Göteborg, Sverige.

Medbring skiudstyr til sne og indendørs tøj til styrketræning

Kurset afholdes ved:

Nordic Wellness Skidome

www.skidome.ski

Krutvägen 2,

415 27 Göteborg

Kursus 7, Tranemo

4 x klassisk teknik træning med videofilmning og analyse.

Samlingen begynder lørdag kl.11.00 og afslutter søndag kl. 15.00 i Tranemo, Sverige.

Medbring skiudstyr til sne.

Kurset afholdes ved:

Tranemo Skidklub, Sverige

GPS-koordinater: (lat, lon) 57.47187, 13.34088

<https://idrottonline.se/TranemoIFSkidklubb-Skidor/sparinfoanlaggning>

Kursus 8, Sälen

4 x klassisk teknik træning med videofilmning og analyse.

Samlingen begynder lørdag kl.09.00 og afslutter søndag kl. 15.00 i Sälen, Sverige.

Medbring skiudstyr til sne.

Kurset afholdes ved:

Ved Vasasporet, nær Sälen

Tilmelding og betaling:

Tilmelding og betaling til kursus 1,2,3,4,7 og 8 sker til:

Danmarks Skiforbunds kontor:

Frist for tilmelding:

Senest 3 uger før start datoen, som er nævnt i tabel 1

Transport, logi og forplejning:

Hvis ikke andet er nævnt i skemaet, skal du selv sørge for transport, logi, forplejning og sporkort.

Aflysning:

Hvis kurset bliver aflyst grundet for få tilmeldinger, vil det indbetalte beløb blive refunderet.

Afbud:

Hvis du må melde afbud eller af anden årsag bliver forhindret, er tilbagebetaling af det indbetalte beløb ikke mulig

Gennemførelses garanti:

Hvis du del deltager i alle kurserne 1,2,3,4,7 og 8 garanteres det at du gennemfører Vasaloppet søndag den 1. marts 2020, hvis du mod forventning må udgå, vil du få udbetalt garantisummen på kr. 2000,-