

## Uge49 Skei Langrends træning fly ons 4 dec17:00 – søn 8 dec 19:40



### Tekniktræning 21-99 år

Kvitaavatn 2019 uge05 – DM duatlon, startgruppe 2. Foto Bent Hjarbo



### Skei, uge 49

### Langrendstræning for ungdom og voksne

Skei 2017 uge49 klar til træning. Foto Martin Christensen

## Hovedpunkter

- Tilmelding [www.sporti.dk](http://www.sporti.dk) → kalender → skisport
- Tilmelding lukker 25 nov eller når alle pladser er booket
- Prisen stiger 300 kr efter 5 november
- Du skal være medlem af en klub under **Danmarks Skiforbund** for at deltage i turen
- Fly fra CPH onsdag og torsdag 17:00
- Fly fra Oslo (Gardermoen) søndag 19:40
- Bustransport mellem Gardermoen og Skei
- Skriv til [Uge49skitur@gmail.com](mailto:Uge49skitur@gmail.com) hvis du har spørgsmål om turen
- Se [www.skeikampen.no](http://www.skeikampen.no) hvis du vil vide mere om destinationen

## Pris og fradrag i pris

0-20 år	21-99 år	Pris
500	1.000	Faste arrangements omkostninger plus indkvartering (obligatorisk)
300	300	Tilmelding efter 4 november
500	500	Bustransport fra Gardermoen onsdag og fra Skei søndag (du køber selv flybillet til Gardermoen)
450	450	Mad torsdag - lørdag aften
300	300	Mad fredag - lørdag aften
	500	Tekniktræning 21-99 år
0		Tekniktræning 0-20 år. Sponsorere betaler træningen
0-20 år	21-99 år	Frdrag i pris
-500	-500	Klarer selv indkvartering

## Transport

- Flytransport mellem Kastrup (CPH) og Gardermoen (Oslo) skal du selv booke og betale.
- Bustransport mellem Gardermoen og Skei passer til følgende Norwegian fly onsdag og søndag:

Fly	Rute	Afgang	Ankomst
D83239	CPH/Oslo	Ons 17:00	18:10
D83226	Oslo/CPH	Søn 19:40	20:50

- Egen transport til Skei Du kan flytte ind i lejligheden onsdag eller torsdag aften.

## Mad

**Kl 17:00 varm ret** på Thon Hotel Skeikampen. Hotellet ligger ca 600 meter gåafstand fra alpinbakken, hvor vi samles til træning.

## Teknikkursus langrend fredag-lørdag

### Der er følgende teknikhold

- A vasaløb/klassisk
- B skøjt
- C nedkørsel og balance

### A Teknik kursus Vasaløb/klassisk

Den klassiske teknik er start teknikken for begyndere, og for de fleste danske skiløbere også den foretrukne teknik. Det giver større skiglæde og større fart når man behersker teknikken. Vasaløb/klassik deltagerne bliver opdelt i hold, efter teknisk niveau (begynder/øvet) og fysiske kapacitet (hvor hurtigt løber du på ski). På begynder holdene lægges der kun vægt på teknisk træning. På øvet holdene lægges der stigende vægt på den fysiske træning. På tilmeldings portalen skal du besvare spørgsmål om dine skifærdigheder, som bruges ved den indledende holdopdelingen. Det hold du starter på er ikke nødvendigvis det hold du fortsætter på. Træneren kan flytte dig til at andet hold, så hvert enkelt hold bliver mere homogent. Der er 4 lektioner typisk på 90 minutter

### B Teknikkursus Skøjt

Skøjteteknikken giver dig mulighed for at blive en komplet skiløber. På skøjteski er du ikke så afhængig af korrekt smøring, som tit er et problem når man løber på ski i Danmark. Og du kommer hurtigere frem i sporet. Men du skal være fortrolig med teknikkerne – ellers bliver det tungt, især i modbakke. Skøjteteknikken indøver bedre beherskelse af glidfasen, og det får du også glæde af i dit klassiske skiløb. Der er 4 lektioner typisk på 90 minutter

### C Teknikkursus Nedkørsel og balance

Kurset gør dig dygtigere til nedkørsler på langrendsski. Du lærer øvelser for balance og skikontrol. Du tester hvordan du klarer nedkørsler hurtigere og mere sikkert. Kurset kan gennemføres på klassiske ski og skøjteski. Der er tre lektioner. Varigheden af hver lektion er 2-3 timer. Du skal have fysisk styrke og teknik til at løbe på løjperne i Skei/Austlid området

## Ungdomstræning

- Du skal være 7 - 20 år
- Du skal være medlem af en skiklub under Danmarks Skiforbund
- Du skal kunne klare at være udendørs på ski to gange om dagen 1½ - 2 timer
- Tag gerne dine forældre med. De kan få træning/undervisning på Teknikholdene

## Lejligheder

**Nøgle til lejligheden** afhentes i receptionen ved ankomst onsdag og torsdag aften og afleveres ved afgang søndag eftermiddag.

**Medbring** dynebetræk, lagen, pudebetræk, håndklæde, viskestykke og tabletter til opvaskemaskinen.

Veludrustet køkken til **selvhusholdning**. Lejlighederne skal ryddes pænt op, men slutrengøring er indregnet i prisen.

**Fordeling i lejlighederne** Vi bor i 6-10 personers lejligheder. Lejlighedsfordeling sker ifølge ankomstdato, klub og dine ønsker i tilmeldingen. Nogle dage før afrejse sendes fordeling til din email adresse, så lejlighedspartnere kan koordinere madindkøb

## Butikker

Der er dagligvarebutik og sportsbutik. På busturen fra Gardermoen til Skei stopper vi ved REMA1000 i Lillehammer.

## Skiudlejning og køb af smøring

Deltagererfaringer fra tidligere ture

- Skiudlejningen er lukket om fredagen, og deres udstyr er dårligt. Det anbefales at leje ski hjemmefra.
- Sportsbutikken er lukket om fredagen, så man kan først købe smøring om lørdagen

## Afmelding

- Hvis du melder fra senest 5 nov returneres det indbetalte beløb med fradrag af kr. 300 i administrationsgebyr.

- Ved afmelding efter 5 nov returneres penge med fradrag af kr. 300, hvis vi sælger din plads til en anden person

## Aflysning ved dårlige sneforhold

- Hvis vi vil aflyse på grund af sneforhold forudsætter det at vi og Skei er enige om at løjpeforholdene ikke er gode nok. Det blev vi enige om ved turen dec 2011, men vi var ikke enige ved turen dec 2010, så den kunne vi ikke aflyse.
- De busselskaber vi har anvendt har normalt accepteret aflysninger indtil en uge før afgang.
- Ved aflysninger prøver vi at få mest mulig tilbage fra vores leverandører (ophold og transport)
- Beløb vi får tilbagebetalt (ophold, biltransport, træner) returneres til deltagerne. Dog tilbageholder vi et gebyr på 300kr til delvis dækning af omkostninger vi har afholdt.
- Billetter som du selv har købt (f.eks. flybilletter) må du selv søge at få tilbagebetalt fra leverandøren

## Ungdomstræning – spørgsmål og svar

### Hvem kommer jeg på hold med

- Det beslutter trænerne
- Holdopdeling kan ændres undervejs
- Noget undervisning kan være fælles for flere hold

### Hvem bor jeg sammen med

- Du får en deltagerliste inden du skal af sted. Så kan du aftale med andre, hvad i køber ind til turen (mad)

### Hvem smører ski for mig

- Det klarer du selv.
- De andre i lejligheden kan hjælpe dig hvis de er dygtigere
- Træneren hjælper dig i starten hvis det er svært





Skei 2017 uge49 – Balancetræning ??? Foto Martin Christensen