

RULLESKI KURSUS I SKØJT / AFPRØVNING AF SKISKYDNING

Lørdag d. 23. april 2022 kl. 8.30-13

Sted: Stige Ø. Vi mødes ved bålhytten ude for enden af Østre Kanalvej, nær Søpavillonen

Program:

Kl. 8.30-9: Udlevering af udstyr til dem, der ikke har selv

Kl. 9-11: Rulleski kursus i skøjte teknik på både flader og i bakker (padling, én-takt, to-takt) v. Kristian Wulff

kl. 11-13: Er der flere ting på menuen....

Mulighed for afprøvning af skiskydning vha. laser-rifler



Odense skiklub byder på kaffe brygget over bål, med kage til

Spørgsmål og dialog om alt det I brænder for at spørge Kristian Wulff om.... F.eks. om hans vej i skisporet for Odense Skiklub til at blive landsdækkende TV2 Sportskommentator, skiskydning, rulleski, skøjte teknik, langrend, udstyr, træning, hvordan får jeg bedre koordination og balance, hvor står Danmark på skiscenen internationalt nu – er der nogen talenter på vej? osv.

Deltagerantal: Der er et deltagerloft på 15 personer til kursusdelen kl. 9-11. Ønsker man at komme bagefter og ”snuse lidt” og prøve skiskydning, er man meget velkommen til det (gratis, kræver ikke medlemskab af Odense Skiklub)

Medbring: Skøjterulleski, stave, støvler, hjelm, handsker og sikkerhedsudstyr, læskedrik, en hurtig madpakke, skiftetøj, tøj efter vejrforholdene, løbesko (ifm. at få puls inden skydningen) og det gode humør 😊

Pris: Man skal være medlem af Odense Skiklub for at deltage på kurset – så hvis ikke du er det endnu, så meld dig ind fluks her http://odenseskiklub.dk/?page_id=6787

Tilmelding: Senest d. 17/4. Dem som allerede har forhåndstilmeldt sig, behøver ikke at gøre det igen. Skriv en mail til dorte.ronning@gmail.com med information om dit navn, mailadresse, mobil nr., har du brug for at låne skøjte rulleski, skøjtestøvler og længere stave? Hvis ja – oplys skostørrelse og den stavlængde du plejer at bruge til klassisk stil (skøjtestave er ca. 10 cm. længere).

Vel mødt til en fin dag på Stige Ø. Vi glæder os! Mange hilsener Odense Skiklub.

Kontakt Dorte Rønning for eventuelle spørgsmål: 41 27 62 70