



Invitation til langrends- og rulleskicamp d. 8. og 9 august i Holte og Brøndby

Det er med stor fornøjelse, at skiforbundet inviterer til camp for unge langrends- og rulleskientusiaster i Holte og i Idrættens Hus i Brøndby

Vi har fået en unik mulighed for at få John Max Ertner til at være træner i de to dage.

John er dansker og er en af de første danskere, der valgte at flytte teltpælene til Norge som ung mand for at gå på langrends skigymnasie.

John har forfulgt det spor lige siden og har undervejs været træner på NTG i Lillehammer, for det Norske langrendslandshold i sprint og er nu træner på skigymnasiet i Thorsby i Sverige.

Det er således en meget kvalificeret træner, der kommer og træner på campen.

Program og indhold

Dag 1 (på Rudegaard Stadion i Holte):

1. Session: kl.09.30-12.00: Velkomst og info samt Rulleski klassisk/teknik
2. Frokost: 12.30-13.30
3. Teori: 14.00-14.30
4. Session: kl.15.00-17.00: Løb m skigang/teknik
5. Middag kl.18.00
6. Teori kl.19.00-19.30

Dag 2 i Idrættens Hus i Brøndby:

1. Morgenmad kl.08.00-09.00
2. Session: kl.10.00-12.00: Rulleski skate/teknik
3. Frokost kl.12.30-13.30
4. Teori: 14.00-14.30
5. Session: kl.15.00-17.00: Spændstighed/hurtighed/styrke
6. Middag kl.18.00
7. Teori/afslutning kl.19.00-20.00

Deltagere

Deltagere er unge løbere i U-14 alderen og ældre, som har en ambition om – og er målrettede omkring at udvikle sig som langrendskiløber.

Det kræver nogen års erfaring på ski og rulleski for at deltage – og løberen skal indstilles via sin skiklub.

Praktiske detaljer

Prisen for 2 dages camp er 400,- kr., som dækker omkostninger til mad og træning.

Det er muligt at overnatte i Idrættens Hus i Brøndby for 480,- kr. pr. person – det er også en mulighed at vi forsøger at finde privat indkvartering, hvis nogen ønsker dette.

I skal naturligvis medbringe rulleski udstyr og træningstøj til indendørs træning.

Vi finder ud af transport i private biler, hvis dette bliver nødvendigt tirsdag fra Holte til Brøndby.

Der er et maksimum på antal deltagere, så tilmelding hurtig foretrækkes.

Adressen i Holte er: Kongevejen 464, 2840 Holte

Adressen i Brøndby er: Idrættens Hus, Brøndby Stadion 20, 2605 Brøndby

Tilmelding

Sendes enten direkte til undertegnede på mail: ho@skiforbund.dk med angivelse af navn, alder, erfaring med langrend og rulleski samt klubnavn og navn på din klubtræner, så jeg kan orientere træneren om dit ønske om at deltage.

Eller via din klubtræner, som sender tilmelding til mig på samme mail.

Mange hilsner

Henrik Oksholm

Sport Manager

Danmarks Skiforbund