Indbydelse til træningsdage i 2021 for unge langrendsløbere og skiskytter

**Københavns Skiklub og Danmarks Skiforbund inviterer alle landets unge langrendsløbere og skiskytter til en række af 1-dags fælles træningssamlinger.**

For at deltage på disse træninger skal du:

* Være mellem 12 og 18 år (Er du lige uden for dette interval, så kontakt os meget gerne for en nærmere snak!)
* Være interesseret i eller allerede være involveret i fast langrends- og/ eller skiskydningstræning

Hver træningssamling vil bestå af både fysisk og teknisk træning, som er relevant for langrend og skiskydning. Den overordnede opbygning er, at der er træning om formiddagen, sociale aktiviteter omkring frokost, og træning igen om eftermiddagen. For eventuelt medrejsende forældre vil der typisk blive indlagt infomøde eller inspirationsoplæg om formiddagen, mens der om eftermiddagen vil være mulighed for selvtræning.

Her er det overordnede program for træningsdagene:

**Træningsdag 1**

**Dato:** Lørdag d. 22 maj

**Sted:** Flyvestationen i Værløse, Sandet 77, 3500 Værløse.
**Program:**
Kl. 09:00: Mødetid
Kl. 10:00-12:00: Formiddagstræning på klassiske rulleski. Denne afvikles som konkurrence (KS’ nystartede Børne-Cup, denne gang klassisk enkeltstart). Læs mere om konkurrence og tilmelding på: <https://ks-ski.dk/cms/ProfileEventEnrollment.aspx?EventID=337>
Kl. 12:00-15:30: Frokost og sociale aktiviteter
Kl. 15:30-17:00: Eftermiddagstræning i løbesko. Vi løber O-løb i Jonstrup Vang.
Kl. 17:00: Træningsdagen afsluttes med en snack.

**Tilmeldingsfrist:** Torsdag d. 20. maj.

**Træningsdag 2**

**Dato:** Lørdag d. 5. juni
**Sted:** Københavns Gokartbane og CopenHill
**Program**: Formiddagstræningen foregår i løbesko på og omkring alpinbakken CopenHill, og eftermiddagstræningen foregår på skøjterulleski på Gokartbanen. Mere information følger senere.

**Tilmeldingsfrist:** Lørdag d. 29. maj.

**Træningsdag 3**

**Dato:** Lørdag d. 3. juli
**Sted:** Flyvestationen i Værløse, Sandet 77, 3500 Værløse.
**Program**: Rulleskitræning. Om formiddagen køres der klassisk teknik og om eftermiddagen køres der skøjteteknik. Mere information følger senere.

**Tilmeldingsfrist:** Lørdag d. 26. juni

**Træningsdag 4**

**Dato:** Lørdag d. 14. august
**Sted:** Københavns Gokartbane og CopenHill
**Program**: Formiddagstræningen foregår i løbesko på og omkring alpinbakken CopenHill, og eftermiddagstræningen foregår på skøjterulleski på Gokartbanen. Mere information følger senere.

**Tilmeldingsfrist:** Lørdag d. 7. august.

**Træningsdag 5**

**Dato:** Lørdag d. 18. september
**Sted:** Flyvestationen i Værløse, Sandet 77, 3500 Værløse.
**Program**: Rulleskitræning. Om formiddagen køres der skøjteteknik og om eftermiddagen køres der klassisk teknik. Mere information følger senere.

**Tilmeldingsfrist:** Lørdag d. 11.september.

Følg med på <http://www.skiforbund.dk/> eller på ”Rulleski Danmark” på Facebook ( <https://www.facebook.com/groups/rulleskidanmark>), hvor yderligere information om træningsdagene lægges op.

Vil du tilmelde dig, eller har du lyst til at høre mere, så tag kontakt til enten træner Tue Rømer på:
romer.tue@gmail.com eller Christian Borch på: christian@mborch.dk og mobil: 23 600 680.