

RUNWAY 2023 RULLESKI INSTRUKTION

Denne instruktion henvender sig primært til dem, der til vinteren 2024 skal deltage i et langløb på ski, det kan være Vasaloppet, Birken med flere.

Her kan du forbedre din teknik, enten for en hurtigere tid, bedre placering eller at du ikke bliver taget ud af rebtiden ved Vasaloppet.

Der er ingen tilmelding til disse instruktioner.

Derfor vil disse instruktioner omhandle diagonalgang, dobbeltstavtag og nedkørsel

Datoerne er søndag, den 24. september, 29. oktober og 26. november.

Alle 3 dage kl. 10:00 - 12:00. Mød, så du har skiene på kl. 10:00.

Instruktionen er på Flyvestation Værløse Nord

Mødested: P-pladsen th, Sandet 77, 3500 Værløse.

Program:

Kl. 10:00-11:15, diagonalgang, dobbeltstavtag og nedkørsel.

Kl. 11:15-12:00, fælles tur rundt på flyvestationen.

Instruktørerne er: Bo Jensen og Jan Søndergaard

Ret til ændringer haves.

Kørselsvejledning: I rundkørslen i Kirke Værløse køres ad Lejrvej, drej til venstre ad Sandet, kør til P-pladsen th for enden af vejen. Se www.furesoe.dk/flyvestationen

Deltagerne medbringer selv væske til eget behov.

Det anbefales at du løber på klassiske rulleski med 2' hjul.

Runway 2023 rulleski instruktion er støttet af den danske Vasa fond

Tilmelding til Vasaloppet gennem Danmarks Skiforbund på: <https://my.raceresult.com/236355/>

Tilmeldingen til Vasaloppet lukker søndag den 29. januar 2024 kl. 18:00, eller før, hvis der er udsolgt.

Vi ses til instruktion RUNWAY 2023.

Med venlig hilsen

Jørgen Lund-Hansen, 21836930, Ganløse Ski Klub

Gert Olsen, 61774693, Holte Ski