



Invitasjon til spennende langrennsdag i Kristiansand 15.september

I sommer (1.juli 2010) gikk Aker ASA inn som hovedsponsor for det norske langrennslandslaget for både damer og herrer. Aker og Skiforbundet har satt seg store mål, og turnèen som starter i Oslo 10.september er Aker og Skiforbundets første store satsning. Dette er en helt spesiell turne, den første i sitt slag – og har som mål å nå ut til hele ski-Norge. Langrennslandslaget med hele sitt støtteapparat vil under denne turnèen formidle sin kunnskap innen trening, kosthold, motivasjon og smøring – og det til hele ski-Norge; små og store, utøvere og trenere, foreldre og støtteapparat.

Turnèen kommer til Kristiansand 15.september.

15.00 – 17.00: Åpent arrangement på Øvre Torv i Kristiansand

Hvis du er interessert i trening og skiidrett, som mosjonist, aktiv utøver eller sågar som publikummer – bør du absolutt legge veien om Øvre Torv 15.september.

Benytt denne unike muligheten til å ta en titt inn i landslagets smøretrailer og få tips om smøring fra landslagssmører Ronnie F. Hansen. Kanskje han også kan by på en omvisning? Det blir gode mulighet for treningstips og treningsprat med Vidar Løfshus, sjef for det norske herrelandslaget, samt utøverne Tord Asle Gjerdalen, Kari Vikhagen Gjeitnes, Sindre Skar og Ragnhild Haga. Og ikke nok med det, Olympiatoppen stiller med en ernæringsfysiolog som kan gi deg gode råd om kosthold for alt fra mosjonister til toppidrettsutøvere.

Norges Skiforbund arrangerer også en konkurranse hvor hovedpremien er en VM weekend i Oslo.

Fra klokka 18.00: Arrangement på Kristiansand Stadion

For aktive utøvere blir det rulleskitrening ledet av Vidar Løfshus, Tord Asle Gjerdalen, Kari Vikhagen Gjeitnes, Sindre Skar(jr) og Ragnhild Haga(jr).

18.00 – 18.45: Utøvere født 1998-2000 (10-12 år) – kun for Oddersjaa.

19.00 – 19.45: Utøvere født 1995-1997 (13-15 år) – kun for Oddersjaa.

20.00 – 20.45: Utøvere født 1991-1996 (15-19 år) – ”junior/elite”-gruppe. Alle klubber.

Øktene vil foregå på rulleski på Kristiansand Stadion og eventuelt i Narvika. ”Junior/elite”-gruppa starter treningen ca. 19.15 og returnerer til stadion kl. 20.00 for å møte landslagsutøverne.

Benytt gjerne anledningen til å stille spørsmål du har om trening og skiteknikk.

For foreldre, trenere og andre skiinteresserte blir det nyheter om smøring og kosthold (for alle klubber):

18.15: Nytt fra smøreteamet i Skiforbundet v/Ronnie F. Hansen (Sted: inne i smøretrailer)

19.00: Kosthold og langrenn – hva bør jeg vite? v/Olympiatoppen (Sted: inne i smøretrailer)

20.00: Nytt fra smøreteamet i Skiforbundet v/ Ronnie F. Hansen (Sted: inne i smøretrailer)

Det er begrenset antall plasser på arrangementene i smøretrailer fra klokka 18.00 og utover (plass til ca 50 i trailer). Vi ønsker derfor påmelding til langrenn@oddersjaa.no slik at vi har litt kontroll på antallet. Forhåpentligvis blir det plass til alle.

Velkommen til en hyggelig og innholdsrik langrennskveld i Kristiansand sammen med Norges skihelter.

Med vennlig hilsen
Langrennsgruppa i Oddersjaa SSK