

Rullskidläger 2015 i Ulricehamn

Då var dags att bjuda in till rullskidläger i Ulricehamn 25-27/9. Lägre har anordnats flera år i följd och har varit uppskattat bland deltagarna. Lägre riktar sig till alla, både till dig som åkt ett tag och vill bli en bättre rullskidåkare och till dig som är nybörjare och vill ha tips och råd av mer erfarna åkare. Vi kommer att fortsätta med att ha med ett styrkepass (som var nytt förra året) utöver rullskidspassen. Styrkepasset kommer att genomföras på Nordic Wellness Gym (www.nordicwellness.se/vara-klubbar/jonkoping/ulricehamn/) i Ulricehamn. Nytt för i år är att vi kommer låna ut likadana utlågningsrullskidor till alla som vill vara med på träningstävlingen. Den är frivillig men kan vara ett bra tillfälle att testa formen.

Lägre hålls även detta år i skidmetropolen Ulricehamn med boende precis som ifjol på Hotell Bogesund (www.hotellbogesund.se) med helpension. Ulricehamn är perfekt för rullskidåkning med den långa asfalterade banvallen och natursköna småvägar med minimal trafik. Vi kommer att bo mindre än 100 m från banvallen vid sjön Åsunden. Bara ett hundratal meter norrut på samma banvall startar varje höst rullskidstävlingen Höstrullen (www.hostrullen.se). Kom och träffa likasinnade åkare från hela landet. Träna med de bästa och bli sporrade till bättre resultat. Under lägre kommer det finnas möjlighet att provåka olika rullskidsmodeller och stavar från Swenor.

Ledare är jag, Markus Jönsson, från Tranemo IF Skidor och Team Ski and Run. Jag kommer att ha hjälp av erfarna instruktörer som är väl bekanta med rullskidsvägarna runt omkring Ulricehamn. Jag bor i Ulricehamn och bedriver min satsning härifrån. På det sättet kan jag ge er de bästa tänkbara träningsrundor som Ulricehamn har att erbjuda. Dessutom kommer jag att dela med mig av mina erfarenheter från livet som skidåkare.

Ledare:

Markus Jönsson

Klubb Tranemo IF Skidor, Team Ski and Run.

Meriter: 5 gånger topp 20 i Vasaloppet. Som bäst 9:a. 11:a på Marcialonga 2011. 8:a på SM 5-milen 2012. SM-guld i rullskidor 2012, SM-brons i rullskidor 2013. Före detta skidgymnasietränare.

Program:

Fredag 25 september:

14.00 Samling Hotell Bogesund

14.30 Start första passet rullskidor

17.30 Middag

19.30 Samling styrketräningsspass (inomhus skor krävs)

Lördag 26 september

07.30 Frukost

09.30 Tävlings – Jaktstart OBS. tävlingen är frivillig och det erbjuds alternativ för de som inte vill tävla

13.00 Lunch

15.00 Distanspass klassiskt fokus teknik

18.00 Middag

20.00 Föreläsning

Söndag 29 september

07.30 Frukost

09.00 Gemensamt långpass klassiskt

13.00 Lunch och hemresa

Observera att detta är ett preliminärt schema och vissa ändringar kan komma att göras.

Kostnaden för boende, träning, tävling och mat är 2895 kr del i dubbelrum (enkelrum 3395 kr). Kostnad utan logi och mat är 1000 kr. Eftersom det varje år har varit många nöjda återkommande deltagare så har du som har deltagit på rullskidslägre i Ulricehamn tidigare år när jag varit instruktör

en rabatt på 10 % på anmälningsavgiften. Sista anmälningsdag är 6:e september. Anmälan är bindande. Anmälan sker via e-post på adressen: markus.tranemoif@gmail.com
Vi har plats för ca 20 deltagare och först till kvarn gäller.

Har ni några funderingar tveka inte att höra av er.

Med vänlig hälsning
Markus 073-720 72 83 och instruktörer

Så här såg det ut inför långpasset på rullskidslägret 2012

