

# Minikursus indendørs ”alpin” skiløb

## 3 gange over vinteren 2017/2018

### Skiarena i Århus

#### Indendørs skiløb som ny klubaktivitet

Efter sidste vinters to succesfulde træningsture til Skiarena i Århus, tilbyder Odense Skiklub nu et minikursus over 3 gange i vinteren 2018/2019.

Minikurset er en super træningsform, og deltagerne på turene sidste år oplevede det som utrolig sjovt, lærerigt og udfordrende.

#### Hvad er indendørs skiløb?:

Flere og flere har fået øjnene op for, hvor god træning det er at stå på ski indendørs på bånd. Siden jeg (Martin) prøvede det første gang forrige vinter, har jeg været helt vild med det og har haft utroligt gode oplevelser med at deltage på Skiarenas tekniktræningshold henover efteråret.

Jeg betragter mig selv som en habil skiløber, så jeg blev lidt overrasket over, at jeg startede med at stå i plov, da jeg prøvede båndet første gang. Det var således ikke så nemt at køre parallelt på båndet, men trods dette var det rigtig sjovt, og jeg synes jeg lærte helt vildt meget bare den første gang!

Inden jeg prøvede det, tænkte jeg at 3 x 10 minutter (som hver deltager har på båndet pr. gang) var meget kort tid, men idet ”pisten” bare fortsætter og fortsætter og fortsætter føles det som utrolig lang tid, og du skal nok nå at blive træt i musklerne i benene.

Båndet giver en overraskende god følelse af at stå rigtigt på ski, og giver unik mulighed for at få feedback fra instruktøren og det du selv ser i spejlet.

Men giver det så noget når du kommer på ski med sne under fødderne? JA – helt klart og det gælder alle niveauer. Overføringsværdien er stor så udover at det er sjov træning, så bliver du rent faktisk bedre til at stå på ski på pisterne.

#### Hvem er det tiltænkt og hvad får du ud af det?

Jeg tør næsten garantere, at du får en herlig oplevelse – både sjov, udfordrende og lærerig. Alle der godt kan lide at stå på ski kan få glæde af det uanset alder og niveau.

#### Hvornår?

For at du som deltager kan have gennemført minikurset inden skiturene til den rigtige sne, er det valgt at de to første gange er i november, december springes over og tredje gang er i januar.

- Uge 45 søndag d. 12 november, kl. 14.30-16.30
- Uge 46 søndag d. 26. november, kl. 14.30-16.30
- Uge 1 søndag d. 7. januar, kl. 14.30-16.30

#### Hvordan fordeler vi os på den tid vi har?

Der er 3 på båndet af gangen som står ca. 10 min, hvorefter der byttes til 3 nye. Disse 2 x 3 personer bytter for hvert 10. minut, så hver enkelt deltager i løbet af 1 time får 3 x 10 minutter på båndet.

#### Skistøvler:

Medbring dine egne. Hvis du ikke har, kan du låne i SkiArena (inkluderet i prisen).

## Ski:

Vi anvender de ski som SkiArena har, da de er beregnet til brug på båndet (inkluderet i prisen).

## Pris:

500 kr hvilket er utrolig billigt sammenlignet med, hvis du selv vælger at booke tid i Skiarena. Derudover kommer transportudgifter.

## Transport:

Vi kører i privatbiler og der vil så vidt muligt blive arrangeret samkørsel, så vi kan deles om kørselsudgifterne.

## Antal pladser

Der er maksimalt plads til 11 deltagere udover undertegnede.  
Minikurset gennemføres ved minimum 9 deltagere udover undertegnede.

## Tilmelding og praktiske oplysninger

Tilmelding efter først til mølle princippet - **senest 1. oktober** til undertegnede samt indbetaling af 500 kr på følgende konto: Reg. Nr. 6845 Kontonr. 0001420241

Der sendes mail retur med bekræftelse.

*Martin Søgaard Nielsen*

[monicamartin@dsa-net.dk](mailto:monicamartin@dsa-net.dk)

21662575

## Ved tilmelding angives:

- Navn + adresse + mailadresse + telefonnummer
- Hvorvidt du køre selv og i givet fald har plads til flere i bilen ELLER om du ønsker et lift i en bil
- Hvorvidt du er begynder, let øvet eller øvet på ski
- Om du har prøvet indendørs skiløb på bånd før

## Yderligere praktiske oplysninger

Efter tilmelding sendes mail ud med flere praktiske oplysninger samt omkring samkørsel.

**Læs mere om indendørs skiløb, og se videoer fra Skiarena:**

<http://www.skiarena.dk/indendørs-skitraening/>

<http://www.skiarena.dk/er-det-for-alle/>

<http://www.skiarena.dk/vidste-du-at/>

Har du spørgsmål så tøv ikke med at maile eller ringe ☺

*Med venlig hilsen*

*Martin Søgaard Nielsen - Odense Skiklub*