

Langrend 2011



Helårlige aktiviteter

- Ski/Rulleskitræning tirsdag, onsdag, torsdag og søndag med op til 75 deltagere pr. gang.
5 – 6 trænere om tirsdagen
- Thoraxtrainer hos DSR
- Sport og spas er nu en fast aktivitet
- Børnegruppen træner nu hver uge rulleski med Ture Nielsen og Charlotte Klein som trænere og løb i Rudeskov i efteråret
- Udlån af langrend og rulleskiudstyr fra Nordic Sport har været administreret af Caroline Ryge Carlsen
- Flere og flere som hjælper til med at arrangere og deltage i aktiviteter.
- Nyt flot klubtøj



Skiture 2010/11

2 weekender til Skei i December (100+)

1 tur til Trysil i december (?)

Juletur til Austlid (Aflyst)

Jablonec (14)

Træningstur til Austlid i uge 4(46)

DM i uge 5 (30+)

Dolomitten Lauf (16)

3-4 Mindre svenske seedningsløb

Børnene har deltaget i 4 løb i
Norge/Sverige

Uge 7 tur til Bruksvallana (64)

Uge 7 tur til Livigno (48)

Uge 7 tur til Mullsjø (30)

Uge 11 tur til Kvitfjell (66)

Vasaloppet (50+)

Troll Ski marathon (13)

Vålådalsloppet (?)



Skiløb 2010/11

- Skiløjper fra 28/11 – 5/2
- Vedligeholdt op til 50 km løjper i Gribskov og Jonstrup Vang
- Ny snescooter i Jonstrup Vang med støtte fra Ballerup Kommune.
- Vi har fået nye sneknuser og har lavet skøjteløjper i Gribskov
- Folk har frivilligt indbetalt 9000 kr til betaling af løjpenettet.
- Kørt over 400 timer på vores snescootere !! af 11 chauffører.
- 1 konkurrence i Jonstrup Vang



Planer træning

- Flere trænere med mere uddannelse – KS giver gerne meget tilskud.
- Faste trænere på faste træningsgrupper/målgrupper fx
 - Langløb elite top 500
 - Vasaløb under 6 timer
 - Vasaløb 6-8 timer
 - Vasaløb første gang
 - Vasaløb for kvinder
 - Skøjte letøvede
 - Skøjt speed
- Flere træningssamlinger på ski og rulleski
- Flere tilbud end rulleskitræning : Barmarkstræning og styrketræning, thoraxtraining
- Bedre snetræning, når der er sne i Danmark
- Flere trænere til børne og ungdomshold
- Flere træningslokationer:
 - Amager
 - Indre by (Fælledparken, DSR, Nyt sted i Nordvest)
 - Lyngby/Holte
 - Humlebæk/Snekkersten
- Flere træningstider fx kl. 17.30 og 20.00



- Allianceloppet i Trollhättam
- 1 lang weekend i Ramsau i september
- 1 weekend til Torsby oktober
- 1 weekend på sne i november
- 1 weekend på sne i december
- Nytårstur til Gålå
- Det tjekkiske løb uge 2
- Træningstur til Austlid i uge 3
- Marcialonga uge 5
- DM uge 5
- Transjurasienne uge 7
- Bruksvallana uge 7
- Livigno uge 7
- 5-6 Mindre svenske seedningsløb
- Vasaloppet uge 9
- Birkebeineren uge 11
- Troll ski marathon
- Vålådalsloppet
- ACR eller Svalbard marathon



Planer "Sne i Danmark"

- Få etableret et effektivt konkurrenceafviklingsteam til, når der er sne i Danmark
- Skiskole i weekenderne a la Rold Skov.
- Bedre handlingsplan for afvikling af løb
- Etablere ny "hytteaftale" med Gribskov skovdistrikt

