



Lynkurs i langrenn, februar 2013

Lofot-Tidende - FORDELER

SPESIALTILBUD TIL VÅRE ABONNENTER



LYNKURS I LANGRENN

Samarbeid mellom Leknes Skiklubb og
Lofot-Tidende

Smøretips på nettet fra SWIX



VEIEN TIL GOD GLI, GODT FESTE OG SKARPE KANTER!

En komplett smøre- og preppeskole

Prøv **SWIX SCHOOL** på www.swixschool.no

Alltid tilgjengelig og helt gratis!

Smøretips fra SWIX til din mobil



**SMS SMØRETIPS
SWIX TIL 2030**

SWIX SMØREKALKULATOR OG YR.NO GIR DEG DAGENS SMØRETIPS

TJENESTEN FINNER UT HVOR DU ER HED-STOR NØYAKTIGHET

Du kan laste ned smørefilmer
Du kan manuelt legge inn stød og temperatur
Tjenesten koster kr 5,-

Sjekk ut swix sin komplette smøre- og preppeskole på www.swixschool.no



SWIX
HARLINGSBØ 48 SIN 1987

Valg av ski

Skøyteski

1. Kjøp alltid ski som er tilpasset din høyde og vekt.
2. Mål spennet for å unngå for myke ski.
3. Bindingen skal monteres på balansepunktet.
4. Skiene bør slipes dersom de er lagret over lang tid og belegget har blitt oksidert.
5. Desto mer arbeid du legger ned i grunnpreparering, desto bedre resultat får du på gliden.

Klassisk ski

1. Vær nøye når du skal velge ut ski og pass på at du får et spenn på skiene som passer deg.
2. Spennet i skiene er det viktigste om du skal lykkes med smøringen.
3. Har du for stive ski vil skiene ofte bli bakglatte. Har du for mykt spenn vil smøringen komme i kontakt med snøen og glien blir derfor dårligere.
4. Bindingen skal monteres på balansepunktet.
5. Legg skiene på et absolutt flatt underlag, still deg med begge føttene på skiene i balanse slik at vektfordelingen er lik for hver ski. Be noen ta et papir under spennet og merke av hvor langt bak og frem papiret kan føres under skien før det stopper. Bakover bør det ikke gå lengre enn til helen, fremover bør spennet være minst 25 cm foran tærne. Stå deretter med all vekt på en ski. I denne posisjonen skal papiret kunne føres fra midten av foten og 10-15 cm foran tærne. Strekk foten slik at du står opp på tærne. Papiret skal da feste seg under hele skien.

Grunnpreparering av glisone

Hvordan fjerne glider?Hvordan legge på glider?

1. Dra noen drag med messing-, fin stålborste eller fibertex på sålen for å fjerne evt. mikrohår og for å åpne sålen. Arbeid fra tuppen av skien og bakover.
2. Varm inn ett lag Soft High Penetration med et smørejern på lav temperatur, sikle av glideren med en plastsikling før glideren blir kald. Da har du rengjort sålen. OBS! Denne prosessen kan en gjøre med mellomrom gjennom en sesong for å rengjøre sålen.
3. Varm inn 1-2 lag med Soft High Penetration. La glideren bli kald før du sikler skien og deretter børster med en nylonborste mellom lagene.
4. Gå nå over til SKIGO Rød (for racing LF eller HF) og varm inn 3-5 lag. Sikle skiene og børst med nylonborste mellom hvert lag. Vent 15-20 minutter mellom hvert lag slik at skiene blir kalde.
5. Dersom du ikke skal bruke skiene med en gang bør du la det siste laget med glider ligge på til du skal bruke skiene.

6. Sikle av skiene med en plastsikling. Børst deretter lett med en messingbørste for å aktivere sålen. Legg på glideren som er aktuelt for dagen, sikle og børste med en nylonbørste.
7. Skiene er nå klare til å brukes. Lykke til!
8. For racing og konkurranse brukes alltid XC grafitt som grunn for HF-glider.

Noen tips

1. Bruk helst smørejern. Vanlige strykejern kan ha ujevn termostat.
2. Smørejernet skal alltid være i bevegelse.
3. Aktiver glidsålen ved å børste lett i fartsretningen med en messingbørste (er du en dyktig smører kan du bruke en fin stålbørste).
4. Det er vanlig å børste for lite etter sikling.
5. Wax remover brukes kun til å rense festesonen under skiene og overflaten oppe på skiene, aldri i glidsonen.
6. Rengjøring av glidsonene bør gjøres av og til. Legg på Soft High Penetration med et smørejern og sikle av når glideren fortsatt er varm. La skiene bli kalde og børst med nylonbørste. Varm inn et nytt lag med glider til dagens føre.
7. Ved kalde forhold, bruk fin struktur i sålen. Ved varme forhold, bruk grov struktur.
8. Kort ned festesonen med 3-4 cm ved bruk av klister.
9. Husk at trening gir ferdigheter. Prøv ulike smørealternativer på trening så vet du bedre hva som virker i konkurranse.
10. Legg **alltid** et lag med glider på sålen når du skal du legge skiene til lagring. Sikle av og børst neste gang de skal brukes.
11. Ta vare på skiene, da får du mest ut av de.

Rengjøring

Hvordan rense ski (metode 2)?Hvordan rense ski (metode 1)?

1. Festesonen reingjøres lettest ved at resterende festesmøring eller klister sikles bort med en plastsikle. Stryk deretter "wax-remover" på festesålen med papir. Vent i 20-30 sekunder mens det virker. Tørk bort med nytt papir.
2. Glidsålen bør reingjøres et par ganger gjennom sesongen. Smelt inn Soft High Penetration og sikle av mens det ennå er varmt. Smusset flyter opp til overflaten og sikles bort. Gjenta prosessen to ganger. Bruk ikke skirens på glidsålen. Skulle man få klister i glidsonen må den allikevel renses med skirens. Avslutt da med å glide inn et nytt lag med glider tilslutt.

Festesmøring

Hvordan legge basevoks?

1. Puss over festesonen med et slipepapir (P 100) slik at sålen blir litt ujevn (ikke hver gang). Det gjør at smøringen sitter bedre.
2. Legg Basevoks eller XC Blå i bunn, avhengig av snøtype.
3. Varm dette inn med et godt rengjort smørejern.

4. Legg på festesmøring, avhengig av temperatur og snøtype (se tabell).
5. 4-6 tynne og jevne la gjennom festesonen. Kork ut mellom hvert lag.

Klistermøring

Hvordan legge underlagsklister?Hvordan legge vanlig klister?

1. Puss over festesonen med slipepapir (P 100), slik som ved festesmøringen.
2. Legg helst på klisteret innendørs i varmen. Legg på et tynt lag blå eller fiolettklister i bunn. Deretter det aktuelle klisteret for dagen. Bruk gjerne en varmluftpistol eller gassbrenner til å varme klisteret med.
3. Ikke vær redd for å legge flere, tynne lag med klister.
4. La skiene stå utendørs frem til de skal brukes. Gjerne over natten før du skal gå skirenn.

Tabell - festesmøring

Last ned tabellen som PDF-fil

Temperatur	Nysnø	Grov snø/skare
+10 °C	<u>Klister XC fiolett</u> i bunn + <u>Klister XC oransje/ Klister HF gul</u>	<u>Klister XC fiolett</u> i bunn + <u>Klister XC oransje</u> mikset med <u>Klister XC sølv</u> eller <u>Klister HF gul</u>
+5 °C	<u>Klister XC fiolett</u> i bunn + <u>Klister XC oransje/ Klister HF gul</u>	<u>Klister XC fiolett</u> i bunn + <u>Klister XC oransje</u> mikset med <u>Klister XC sølv</u> eller <u>Klister HF gul</u>
+2 °C	<u>Festevoks HF gul</u> eller <u>Klister XC fiolett</u> i bunn (tynt) + <u>Klister XC universal</u> eller <u>Festevoks XC oransje</u>	<u>Klister XC fiolett</u> i bunn + <u>Klister XC Rød</u> eller <u>Klister HF fiolett</u> eller <u>Festevoks HF gul</u>
0 °C	<u>Festevoks XC blå</u> varmet inn i bunn + <u>Festevoks LF oransje</u> (<u>Festevoks XC oransje</u> i smørelomma)	<u>Klister XC fiolett</u> i bunn + <u>Festevoks HF rød</u> eller <u>Klister HF fiolett</u>
-1 °C	<u>Festevoks XC blå</u> varmet inn i bunn + <u>Festevoks LF fiolett</u> eller <u>Festevoks XC rød</u>	<u>Klister XC blå</u> i bunn (tynt) + <u>Festevoks HF blå</u> eller <u>Klister HF fiolett</u>
-2 °C	<u>Festevoks XC blå</u> varmet inn i bunn + <u>Festevoks LF fiolett</u> eller <u>Festevoks XC rød</u>	<u>Klister XC blå</u> i bunn (tynt) + <u>Festevoks HF blå</u> eller <u>Klister HF fiolett</u>
-3 °C	<u>Festevoks XC blå</u> varmet inn i bunn + <u>Festevoks HF fiolett</u> eller <u>Festevoks XC rød</u> mikset	<u>Basevoks</u> varmet inn i bunn + <u>Festevoks HF blå</u>

Temperatur	Nysnø	Grov snø/skare
	med <u>Festevoks XC blå</u>	
-5 °C	<u>Festevoks XC blå</u> varmet inn i bunn + <u>Festevoks HF fiolett</u> eller <u>Festevoks XC fiolett</u>	<u>Basevoks</u> varmet inn i bunn + <u>Festevoks HF blå</u> eller <u>Festevoks XC blå</u>
-8 °C	<u>Festevoks XC blå</u> varmet inn i bunn + <u>Festevoks HF fiolett</u>	<u>Basevoks</u> varmet inn i bunn + <u>Festevoks HF blå</u> eller <u>Festevoks XC blå</u>
-12 °C	<u>Festevoks XC blå</u> varmet inn i bunn + <u>Festevoks HF fiolett</u> eller <u>Festevoks XC grønn</u>	<u>Basevoks</u> varmet inn i bunn + <u>Festevoks HF blå</u>
-15 °C	<u>Festevoks XC grønn</u>	<u>Basevoks</u> varmet inn i bunn + <u>Festevoks XC grønn</u> eller <u>Festevoks HF blå</u>

Når du bruker festesmøring, legg alltid tynne lag (4-6). Heller flere tynne, enn et tykt. Grunnlaget varmes i festesonen som er pusset med sandpapir. Ved møkkete snø brukes fluorprodukter ytterst for å støte bort smutt og for å beholde god glid.

Tabell - glider

Snøtype	Grovere snø kunstsnø		Gammel snø		Nysnø	
	<60%	>60%	<60%	>60%	<60%	>60%
+15 °C til +5 °C	Gul HF + CM10	Gul HF + CM10	Gul HF + C22 pulver eller CM10	Gul HF + C22 pulver eller CM10	Gul HF + C22 pulver	Gul HF + C22 pulver
+5 °C til 0 °C	Gul HF + CM10	Gul HF + CM10	Gul HF + C22 fluid eller CM10	Gul HF + C22 Fluid eller CM10	Gul HF + C22 pulver eller fluid	Gul HF + C22 pulver eller fluid
0 °C til -4 °C	Fiolet HF blandet med gul HF + C44/7 fluid	Fiolet HF blandet med gul HF + C44/7 fluid	Rød HF + C44/7 pulver	Rød HF + C44/7 pulver eller C105 pulver	Oransje HF + C105 pulver	Oransje HF + C105 pulver
-4 °C til -8 °C	Fiolet LF	Fiolet LF	Grønn LF	Grønn HF	Blå LF +	Blå HF +

Snøtype	Grovere snø kunstsnø		Gammel snø		Nysnø	
	Luftfuktighet <60%	>60%	<60%	>60%	<60%	>60%
	+ C44/7 pulver eller fluid	+ C44/7 pulver eller fluid	+ oransje LF + C44/7 pulver eller C105 fluid	blandet med oransje HF + C44/7 pulver eller fluid eller C105 pulver	C55/99 fluid	C105 pulver
-8°C til - 12°C	Fiolett LF + P16 pulver	Fiolett LF + 105 fluid	Grønn HF + C380 pulver	Grønn HF + C105 fluid	Blå LF + C55/99 fluid	Blå HF + C105 pulver
-12°C til - 25°C	Grønn LF + P16 pulver	Grønn HF + P16 eller C110 pulver	Grønn LF + C380 pulver	Grønn HF + C110 pulver	Grønn LF + C380 pulver	Grønn HF + C110 pulver

God langrennsteknikk

Teknikkpyramiden

Fra dagens framgangsrike skiløpere har vi erfaringer med at de fysisk har vært meget aktive som barn. Dels på ski i lekfulle former og delvis gjennom at de har prøvd mange forskjellige idretter opp gjennom barne- og ungdomsårene. De har med seg et stort "bibliotek" av motoriske bevegelseserfaringer å bygge videre på. Ikke minst når det gjelder forutsetninger og evne til å utvikle teknikk. All den tid som er lagt ned på aktiviteter utenfor den organiserte treningen, har selvsagt også en stor rolle i utvikling av en bred motorisk base og allsidige skiferdigheter.



"Basen" består av motoriske grunnferdigheter og allsidige skiferdigheter hvor balanse er sentralt. Med allsidige skiferdigheter menes evnen til å ta seg fram i terrenget under skiftende forhold – i løssnø, på hardt underlag, oppover, på skrått og utfor. Etter hvert utvikles mer finkoordinering av den spesifikke langrennsteknikken og farten kan økes.

Husk tid til øving, det tar tid å skape utvikling.

Ønsker du at utøverne dine skal utvikle god teknikk, er det viktig å trene på aktiviteter som stimulerer forutsetningene for å utvikle teknikk. Vi bør ikke gjøre det vanskeligere. Gjennom helhetlige treningsaktiviteter kan utøveren tilegne seg teknikk med rytme, kraft og stor fremdrift, den enkelte utøver skaper sin teknikk ut fra sine forutsetninger. Det er en del grunnleggende fellestrekk for god langrennsteknikk, og husk "all aktivitet og trening er teknikk":

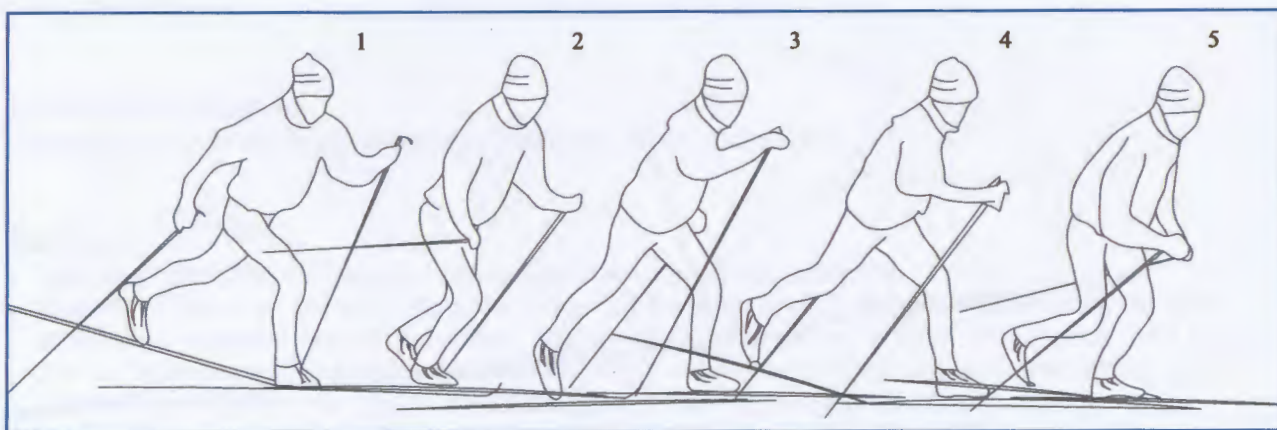
- Allsidighet; variert basistrening gir større forutsetninger for å utvikle god teknikk.
- Balanse; å balansere på ett ben når skiene er i fart på ulikt underlag
- Fraspark i klassisk – ned og bakover
- Fraskyv i skøyting – rett ut til siden.
- Rytme: god rytme og flyt gir en avspenhet i utførelsen, utøveren kan leke med terrenget
- Framdrift: I både klassisk og skøyting skapes kraft fremover gjennom god tyngdeoverføring. Når alle bevegelser skaper kraft i fartsretningen – "vinner" utøveren mye terreng" og "klyver bakkene".
- Frekvens: utøverens hurtighet og evne til å oppnå rask takt.

Klassisk teknikk

Gjennomgang av de grunnleggende teknikker med bildeserier;

Diagonalgang

- Def.: Motsatt arm og bein søker fram og skaper kraft framover i terrenget. Samme rytme vi har i vanlig gange.
- Det er god framdrift når kroppen er i "fall-bevegelse" (Ser ut som løperen er i ferd med å falle forover, se bilde nr. 2).". Både bein og arm søker framover i terrenget. Alle bevegelser går i fartsretningen, ikke til sidene og ikke overdrevent opp-ned.
- Frekvens er utøverens evne til å bruke hurtighet for å oppnå rask takt. Dette stimuleres best ved å fokusere på fasen der det ikke utvikles kraft, for beina er dette fremføringsfasen fra endt fraspark til løperen er klar til nytt fraspark. Det samme gjelder for armene.
- God balanse kreves for at løperen skal gli godt på skien før frasparket gir kraft til fremdrift.
- Husk løft blikket opp og framover.
- Overkroppen skal "være med" gjennom stavtaket.



Treningstips

- Ha godt feste på skia (unngå opp-ned bevegelser)
- Gå uten staver (balanse, kraft i frasparket)
- Kjenn at det er trykk på tåballen ("fall framover")
- Hest og kjerre (balanse og kraft i frasparket)
- Diagonal staking (aktiv overkropp)
- Gli lengst mulig på ei ski, husk armtaket (balanse, aktiv overkropp)
- Gå så fort du klarer i svak nedoverbakke (frekvens)

Fiskebein

- Brukes når motbakken er så bratt at vi ikke får feste på skiene, da skifter løperen fra diagonal til fiskebein og løper opp bakkene.

Treningstips

- Finn en kort bratt bakke, lag en stafett opp og ned bakken. Stå på toppen og få løperne til å løfte blikket og se på deg. Etter hvert kan du oppmuntre dem til å ha en kraftfull framførsel av beinet opp i bakken, inspirer gjerne ved å løpe ved siden av og gi positive tilbakemeldinger. (framdrift, frekvens)
- Gjør det samme som ovenfor uten staver (balanse, framdrift, frekvens)

Dobbelttak uten fraspark / staking / (pigging)

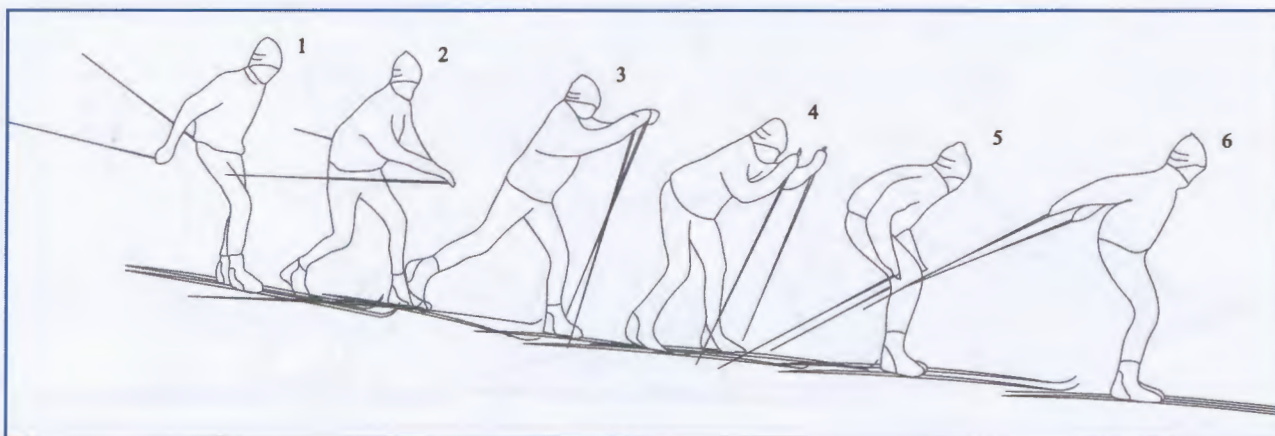
- Brukes når det er høy hastighet på flate og slak utfor. Vi "rekker ikke" å sparke fra.
- "Fall framover". Løfte opp hæla fra skia og søk aktivt og raskt fram med armene, få overkroppen over stavene. Dra gjennom med hele overkroppen (mage, overkropp, armer).
- "Bukke", ikke "neie".

Treningstips

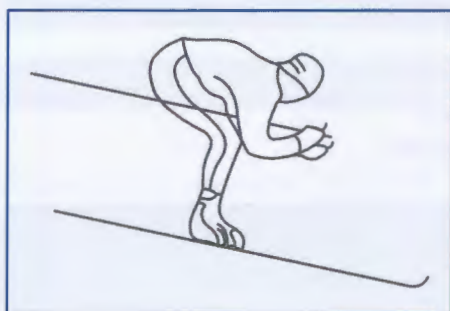
- Stake så langt som mulig opp en lang bakke.
- Stake lengst mulig ned en bakke, til det er umulig å koordinere bevegelsene, så fort bør det gå før utøveren gir seg. Husk! "å falle" gir utvikling, dersom de ikke dette minst en gang har de ikke turt å ta i nok.
- Sitt ned på kne (knærne hviler oppå skia), stak om kapp 50 meter (koordinasjon)

Dobbelttak med fraspark

- Teknikk for lett terreng, fraspark samtidig med at armene svinger fram. Deretter "drar vi gjennom" med begge stavene. Viktig å få til rytmen og samspillet mellom fraspark-armsving-stavtak: Aktivt framsving med armene samtidig med at beinet sparker fra.
- Gli på en ski (som ved diagonalgang).
- Få overkroppen over stavene (som ved staking).
- Dra gjennom med hele overkroppen: mage -overkropp -armer (som ved staking).

**Utfør**

- Dette er "farts-stillingen"! ("Egg-stillingen", pga formen på overkroppen.)
- Overkroppen ligger an mot lårene.
- Rompa opp, hodet ned mot knærne.
- Albuene foran knærne (litt mindre anstrengende: albuene hviler på knærne).
- Hendene opp mot fjeset, stavspissene peker vannrett bakover (ikke opp i lufta).

**Treningstips**

- Sett opp portaler de må kjøre under i nedoverbakken (bøye i kneene)
- Hoppe bukk over hverandre
- Chinese Downhill, førstemann ned bakken

Sving

Det er flere måter å svinge på:

- Skrensesving
- Skøytesving
- Trampsving (retningsforandring)

Treningstips:

- Lag sirkler og åttetall på flater og la utøveren gå først til høyre, deretter til venstre, da får du trent svingteknikk begge veier
- Gjør det samme som ovenfor men baklengs
- Lag slalåmløyper på flatmark
- Parallellslalåmløyper
- Legg alle disse øvelsene inn i stafetter
- Tren også disse øvelsene i nedoverbakke

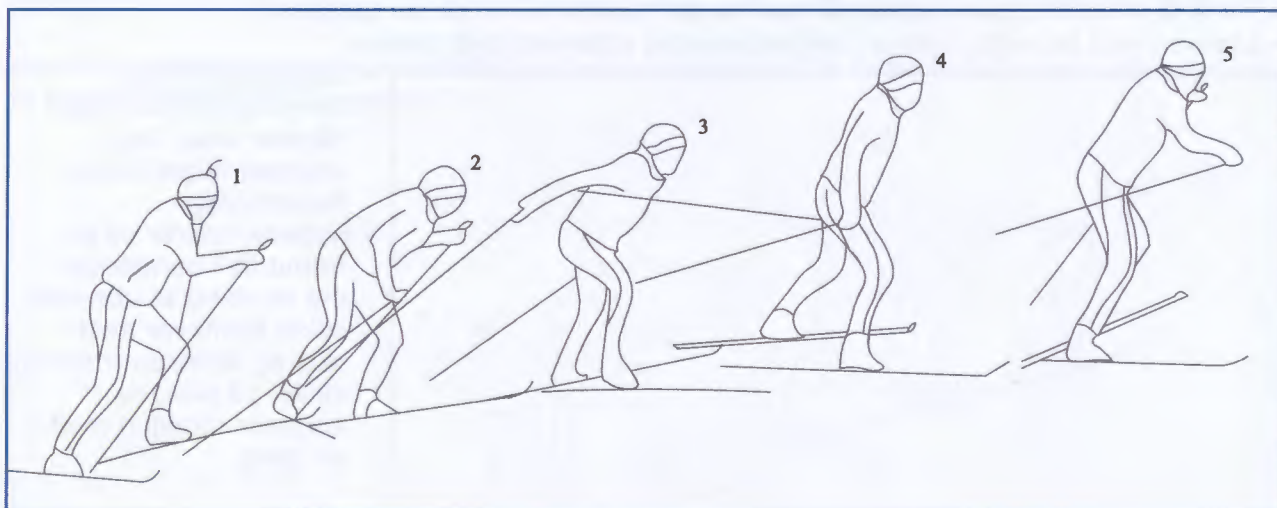
Gjennom varierte øvingssituasjoner lærer løperen seg på en naturlig måte å veksle mellom de ulike teknikkene.

Skøyteteknikk

Gjennomgang av de grunnleggende teknikker med bildeserier;

Padling

- Padling brukes for det meste i motbakker, men også på flater. Navnet er kommet fordi bevegelsen likner på kanopadling (hvor padleåren er på én side av båten). Løperen henter stavtaket litt høyere med den ene staven. Skyv godt med begge beina, lik bevegelse på begge beina uavhengig av dra-arm. Selv om den ene armen søker høyere opp i bakken er det lik fokus på gjennomføring av stavtak med begge armene.
- Framdrift skapes ved at alle bevegelser søker framover (som i klassisk).
- Skulderpartiet og overkroppen skal følge på over skia. Overkroppen følger skias fartsretning.
- Hoftene roterer (fremover) og gir framdrift i framsteget
- Frekvens er utøverens evne til å bruke hurtighet for å oppnå rask takt. Dette stimuleres best ved å fokusere på fasen der det ikke utvikles kraft, for beina er dette fremføringsfasen fra endt fraspark til løperen er klar til nytt fraspark. Det samme gjelder for fremføring av armene.
- Husk! Se opp i bakken, blikket styrer mye av bevegelsene for overkroppen. En utøver som ser ned på skituppene sine får et kort framsteg. Løftes blikket, løftes overkroppen og dette gir muligheten for å søke lenger opp i bakken med både hofte, bein og armer.

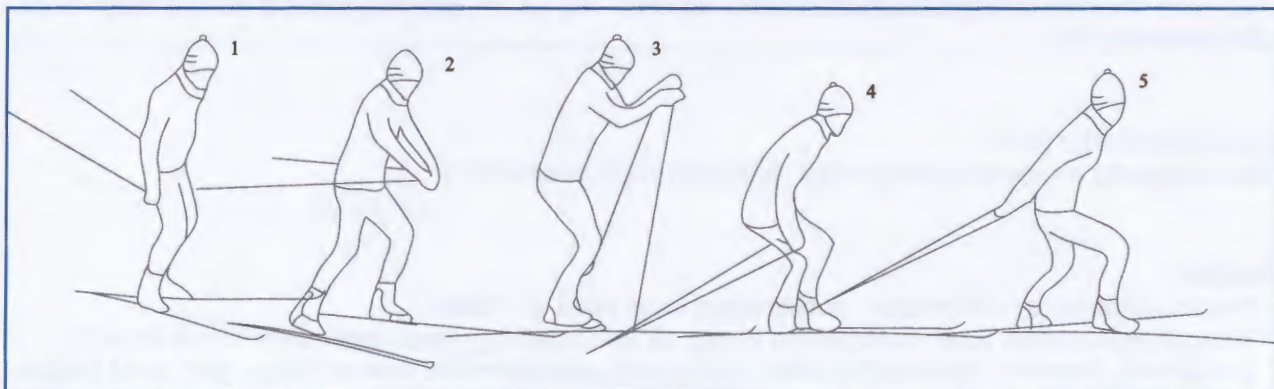


Treningstips

- Hest og kjerre – trekke en kamerat etter seg med stavene (balanse, skyv)
- Bilrace – dytte en venninne som sitter i hockey foran seg
- Gå uten staver (balanse, fraskyv, rytme, fremdrift)

Enkeldans

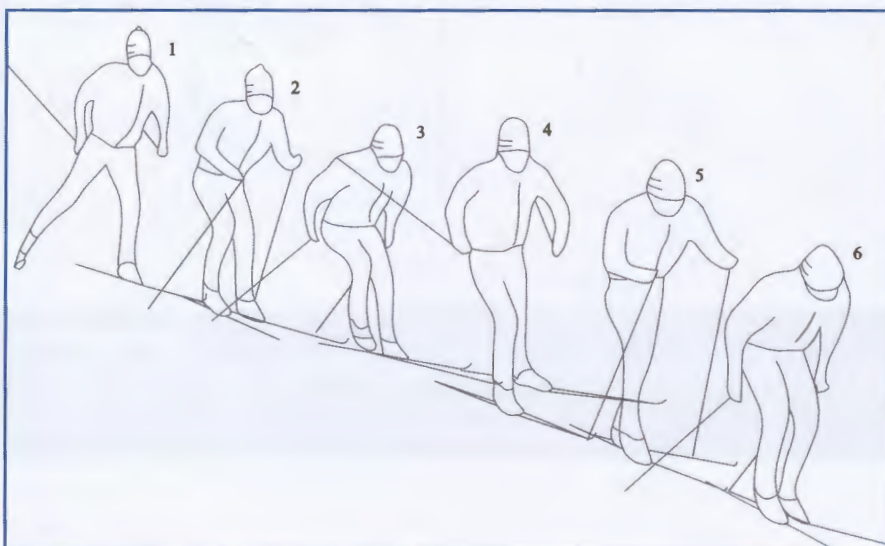
- Enkeldans er en høyhastighetsteknikk som brukes i lett-, småkupert terreng og i slake nedoverbakker.
- Her har vi stavgang på en side, sammen med et fraskyv, motsatt side har fraskyv uten stavgang. Det er viktig at skulderpartiet – overkroppen alltid er fremoverrettet (ingen sideveis vridninger eller rotasjon).
- Hoftene roterer og gir framdrift i framsteget, det er viktig at utøveren søker framover med skia og ikke setter særlig vinkel på skia, da kommer rotasjon med en gang.
- For å få til en fin, jevn rytme må man ha full tyngde på en ski av gangen.

**Treningstips**

- To stavgang på samme side, på det siste kommer fraskyvet sammen med stavgaket.
- Fraskyv på motsatt side. Start på nytt med to stavgang, på det osv...
- Bytt side, kan fint brukes i stafett

Dobbeldans

- Dobbeldans bruker vi når hastigheten er høy. Dobbeldans brukes også som motbakketeknikk hos løpere som er sterke og teknisk gode. Enten som fartsøkning inn i bakken eller som motbakketeknikk hele bakken.
- Her tar vi stavgang "på begge sider", dvs stavgang for hvert fraskyv.
- For å få til en fin, jevn rytme må man ha full tyngde på en ski av gangen.
- Løperen skal ha svikt /rytme i begge beina og utføre et godt fraskyv.



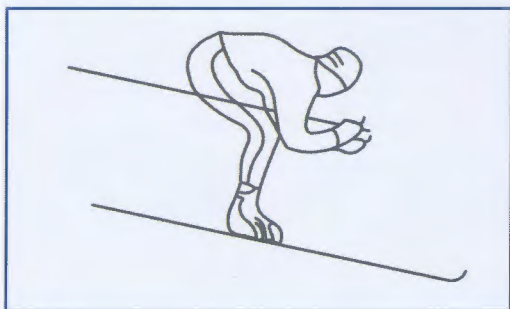
- Skulderpartiet og overkroppen skal følge på over skia. Overkroppen følger skias fartsretning.
- Hoftene roterer og gir framdrift i framsteget, det er viktig at utøveren søker framover med skia og ikke setter særlig vinkel på skia, da kommer rotasjon med en gang.

Utforskøyting uten staver

- Dette er "fartsteknikk".
- Brukes i overganger fra bakketopp og over i nedoverbakke til farten blir stor.
- I slake nedoverbakker brukes skøyting uten staver kontinuerlig

Utfor

- Samme som ved klassisk.



Sving

Det er flere måter å svinge på (samme som klassisk):

- Skrensesving
- Skøytesving
- Trampsving (retningsforandring)

Treningstips

- Lag sirkler og åttetall på flater og la utøveren gå først til høyre, der etter til venstre, da får du trent svingteknikk begge veier
- Gjør det samme som ovenfor men baklengs
- Lag slalåmløyper på flatmark
- Parallellslalåmløyper
- Koordinasjonsløyper, lengre avstand mellom rundingsportene
- Legg alle disse øvelsene inn i stafetter

Gjennom varierte øvingssituasjoner lærer løperen seg på en naturlig måte å veksle mellom de ulike teknikkene.

Ønsker kursdeltaker mer om utvikling av langrennsteknikk, ta neste nivå i trenerutdanningen til Norges Skiforbund Langrenn T3.

Rulleski

(Leknes Skiklubb låner ut rulleski for testing)

Norges Skiforbund anbefaler å starte systematisk rulleskitrening fra ca 14 års alderen. Begynn treningen i juni / juli. Nedenfor finner du noen råd for god rulleskitrening.

Treningstips

Teknikk

- Rulleski gir feste uansett fraspark, dette kan føre til innlæring av et seint fraspark eller skyv i skøyting
- Tidspunktet til frasparket i klassisk og skyvene i skøyting avgjør effektiviteten på den tekniske utførelsen. Hvis utøveren "reserverer" seg og blir stående mellom skiene kan han/hun lett lære feil teknikk og vil da bruke mye av skisesongen til å "avlære" det de har lært på rulleski

Skader/sikkerhet

- Bruk hjelm! (Vanlig sykkelhjelme)
- Flere unge får problemer med rygg, vær obs på dette under gjennomføring av rulleskitrening for yngre. Skap stor variasjon i innhold, varier ofte valg av terreng og benytt ulike organiseringsformer

Valg av innhold

- Husk hurtighetsstaking
- Varier mellom teknikkene, mange unge utvikler den ene siden mer enn den andre i padling og enkeldans, vær obs på dette og stimuler både høyre og venstre side i skøyting
- Tren mye uten staver, da kommer timing av fraspark/fraskyv naturlig
- Fartsfylt trening

Valg av terreng

- Store asfalterte parkeringsplasser er ypperlige til variert fartsfylt rulleskitrening
- Lett terreng tidlig på sesongen
- Mer kupert etter hvert som utøverne behersker og er trygg på rulleskiene

Organisering

- Gruppeaktiviteter (landhockey, sisten o.l)
- Stafetter (2 til 5 manns lag alt etter hvilken treningsform utøverne skal trene)
- Individuelle oppgaver
- Jobb i strøm
- Paraktiviteter

Bruk av rulleskøyter

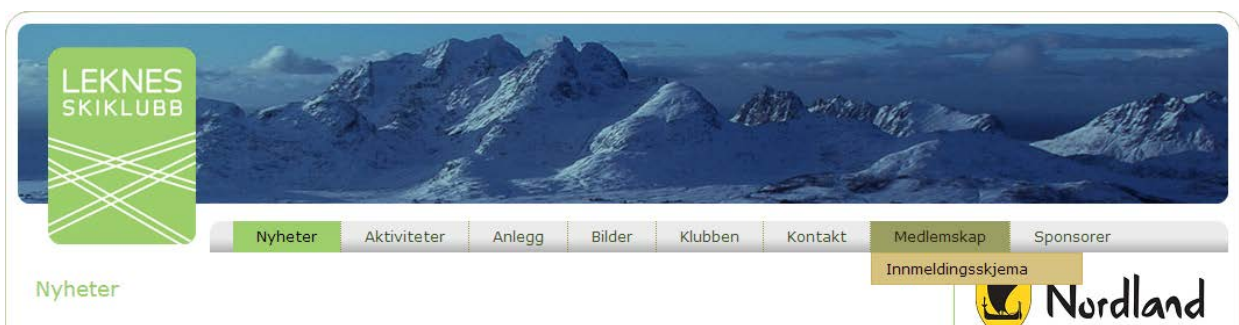
- Anbefales for yngre utøvere under 14 år, de kan benytte rulleskøyter og trene sammen med de eldre i samme treningsøkt
- Rulleskøyter er topp å trene på for å utvikle skyv og balanse, samt utholdenhet
- Det er lettere å lære å få riktig tidspunkt på skøyteskyvet ved bruk av rulleskøyter enn det er på rulleski

Vi kommuniserer med deg på www.facebook.com/leknesski



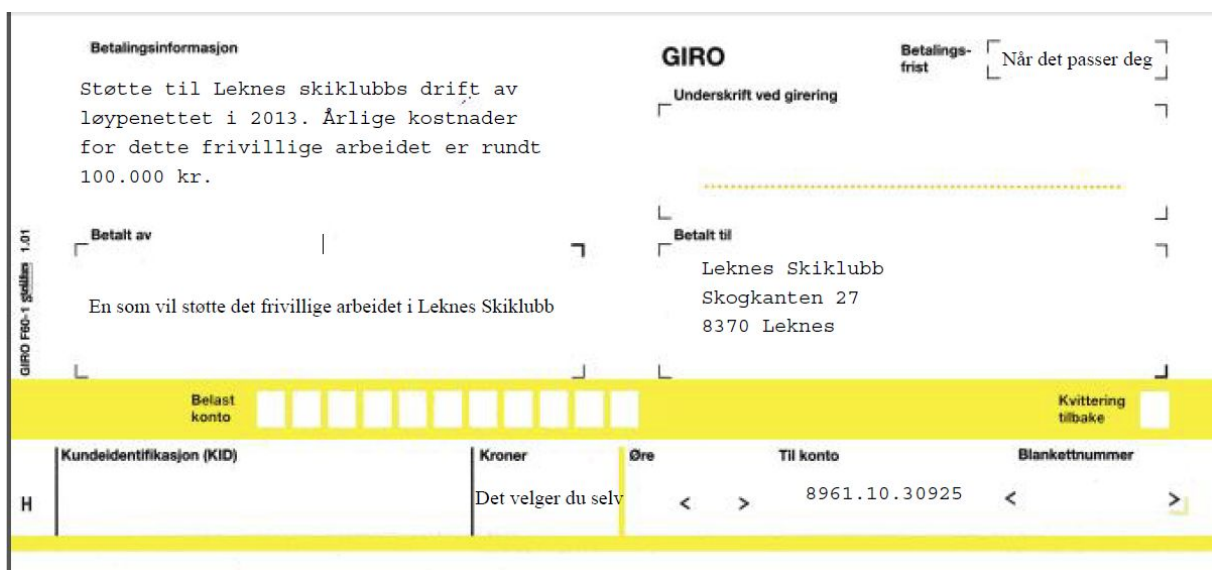
The image shows a Facebook profile page for 'Leknes skiklubb'. The cover photo is a wide, snowy road winding through a mountainous landscape. The profile picture is a green square with white text 'LEKNES SKIKLUBB' and a white geometric pattern. The page name is 'Leknes skiklubb' with 439 likes and 168 people talking about it. Below the name is a description: 'Idrettsklubb · Frivillig organisasjon. Leknes Skiklubb jobber året rundt med å legge forholdene til rette for friluftsliv i nærområdet rundt Leknes. Vi tilbyr organisert langrennstrening og arrangerer skirenn. Støtt'. There are navigation tabs for 'Om', 'Bilder', 'Liker', 'Kart', and 'Arrangementer'. A 'Likt' button is visible.

All nødvendig informasjon ligger på www.leknesski.no



The image shows the header of the website 'www.leknesski.no'. It features a large banner image of a snowy mountain range. On the left is the 'LEKNES SKIKLUBB' logo. Below the banner is a navigation menu with tabs: 'Nyheter', 'Aktiviteter', 'Anlegg', 'Bilder', 'Klubben', 'Kontakt', 'Medlemskap', and 'Sponsorer'. The 'Medlemskap' tab is highlighted, and a sub-menu item 'Innmeldingsskjema' is visible. The 'Nordland' logo is on the right.

Vi trenger din og andres støtte



The image shows a GIRO payment form. The title is 'GIRO' and the payment is for 'Støtte til Leknes skiklubs drift av løypenettet i 2013. Årlige kostnader for dette frivillige arbeidet er rundt 100.000 kr.'. The form includes fields for 'Betalt av' (En som vil støtte det frivillige arbeidet i Leknes Skiklubb) and 'Betalt til' (Leknes Skiklubb, Skogkanten 27, 8370 Leknes). There is a 'Belastingsinformasjon' section and a 'Kvittering tilbake' section. The bottom part of the form has a yellow background with fields for 'Kundeidentifikasjon (KID)', 'Kroner', 'Øre', 'Til konto' (8961.10.30925), and 'Blankettnummer'. A vertical label 'GIRO FBO-1 skjema 1.01' is on the left side.