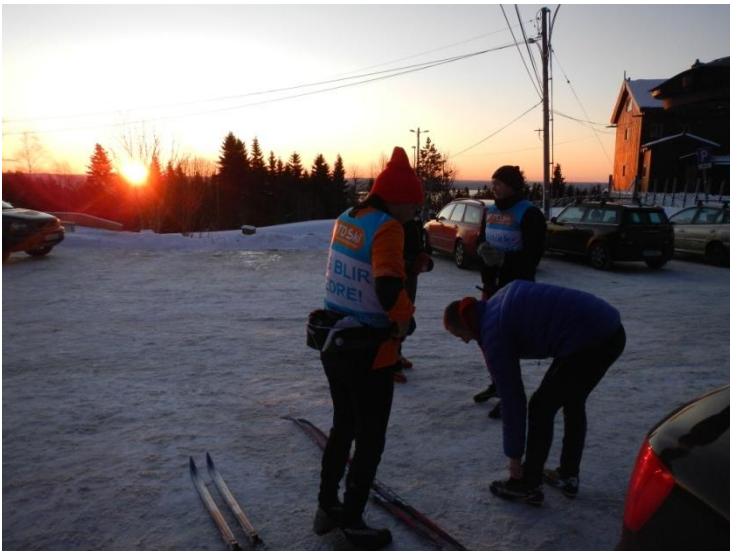


## Teknikkursus i langrend med Trude Dybendal Ski

Vi var syv håbefulde deltagere fra Århus Skiklub, der tog på en forlænget weekend til Oslo, for at se, om vi kunne blive dygtigere langrendsløbere. Og ja, det mener jeg vi blev. Men mere om det senere.

Fredag morgen kl. 9 ventede den tidligere verdensmester i langrend, Trude Dybendal os ved Frognerseteren højt over Oslo sammen med sine to medtrænere. Nysneen lå tykt, der var omkring tre graders frost og solen stod op mens vi smurte ski. Så vi var som en flok køer, der skulle på græs for at komme ud på løjpen.



På med Blå Ekstra og ud på ski

Formiddagen gik med tekniktræning i diagonalgang. Ved hjælp af nogle enkelte øvelser oplevede alle små aha-oplevelser undervejs i kurset. Det var da også ganske tydeligt at se, at stilen lige så langsom blev forbedret på deltagerne.



Trude Dybendal sagde farvel til frokost

Efter frokost tog den tidligere World Cup-løber Therese Engen over. Af hende fik vi lidt teori og råd om træning. Herefter var det igen ud på skiene. Denne gang skulle vi øve dobbelt stavtag. Og det blev der til vi var næsten gasblå i hovedet. Vi stoppede først dagens træning, da solen gik ned - for vi skulle have det maksimale ud af dagen.

Efter bad på vandrehjemmet ventede Søren's fantastisk gryderet os i gæstekøkkenet.



Omkring kl. 21 indhentede trætheden os. En nat på færgen uden ret meget søvn og en efterfølgende lang dag på, kunne vi efterhånden ikke løbe fra. Så hoppede på hovedet i seng – og der var ikke meget snak på værelserne den aften.

Lørdag startede igen med øvelser i diagonalgang - men denne gang i "motbakke". Vi fik øvet dobbelt stavtag med fraspark, nedkørsels- og sildbensteknik inden vi sluttede kurset.



Skiglade danskere og træner Therese Engen til højre

Herefter kørte vi selv en tur på 22 km. Hvor var det en fornøjelse at studere de andre løbere. På mindre end to dage vil jeg påstå at alles teknik var blevet forbedret. Nu er det bare om det sidder lige så godt næste

gang vi kommer på sne. Om ikke andet så fik alle personlige teknikopgaver, så vi kan huske hvad vi hver især skal arbejde videre med.

Om aftenen var der så meget tilbage af Søren's gryderet, at vi kunne få den for anden dag i træk. Faktisk var der så meget, at retten også blev serveret for en fransk kvinde der studerede norsk i Oslo, en ældre mand fra Florida der forskede i sine aner Norge, en svensker og et par norske gæster. Så Søren's ret er kendt vidt omkring.

Søndag var der igen fuld sol og nysne. Så vi kørte en tur på 35 km, hvor alle prøvede at træne de forskellige teknikker.



Det var Henrik Tingleff der sammen med sin medinstruktør på rulleski Thomas havde planlagt turen og alt forløb helt perfekt. Så de skal begge have en stor tak for planlægningen. Desværre blev Thomas forhindret i at deltage. Men så klarede Henrik det bare til UG, også at få gennemført selve turen.

Jeg er sikker på at alle turens deltagere kan anbefale et kursus med Trude Dybendal Ski, til dem der ønsker at blive bedre langrendsløbere – jeg kan i hvert fald.

Her kan du se billeder fra turen.

På deltagernes vegne  
/Claus Buur