



Birkebeinerrennet lørdag 21. marts 2020

Birkebeinerrennet er for dig, der har lyst til udfordringer i fjeldet - 54 km i kuperet fjeldterræn fra Rena i Østerdalen til Lillehammer i Gulbrandsdalen. Løbet går i klassisk stil, og man starter i puljer efter præstation i tidligere års løb/seedningsløb, dvs. med behagelig løbsafvikling uden "flaskehalse". En specialitet for løbet er, at deltagerne skal løbe med rygsæk, som skal veje mindst 3,5 kg. Læs mere om løbet på www.birkebeiner.no

Aarhus Skiklub arrangerer fællestur til "Birken 2020": fredag 20.– søndag 22. marts.
Turen henvender sig både til erfarne og til nye der vil prøve kræfter med et super skiløb!

Pakken indeholder:

Startnummer til Birkebeinerrenn lørdag 21. marts 2020

Bus fra Vejle via Hirtshals – Langesund t/r. Opsamling op gennem Jylland

Overnatning på skole i Rena inden løbet – i hytter ved Hunderfossen (Lillehammer) efter løbet
aftensmad fredag – morgenmad lørdag – aftensmad lørdag – morgenmad søndag

Samlet pris: kr. 3.900,-

Hvis du er direkte tilmeldt Birken er prisen kr. 2.900,-

Deltagelse er mulig for medlemmer af en skiklub under Danmarks Skiforbund

Sådan tilmelder du dig:

Tilmelding sker på mail: birken@aarhusskiklub.dk

Oplys: navn, adresse, skiklub alder, køn, nationalitet, telefon og e-mail + evt. ønsket opsamlingssted også evt. Birken-ID (hvis du har deltaget tidligere og seedningsgruppe (resultater fra tidligere deltagelse eller andre seedningsløb)

Når du modtager en bekræftelse på tilmeldingen indbetales kr. 3.900,- på Aarhus Skiklubs konto: Danske Bank, reg.nr. 1551 - konto 6695892. mærk indbetalingen "Birken 2020"

Tilmeldingen er bindende, men skulle uheldet være ude vil vi være behjælpelig med at videresælge
Foreløbig program/tidsplan: se næste side

På vegne af Aarhus Skiklub

Søren Qvist, 2162 5488 – soren@aarhusskiklub.dk

Kontakt os gerne hvis du har spørgsmål eller kommentarer

Du vil løbende blive opdateret

Januar/Februar 2020 inviterer vi til info møde i Aarhus Skiklub og

Senest 1. marts 2020 vil du modtage mail med alle nødvendige praktiske oplysninger!

Program - foreløbig tidsplan (alle tider er ca.-tider):

Opsamlings tid og sted samt endelig køreplan aftales præcis når vi ved hvem og hvor mange deltagere vi bliver.

Fredag 20. marts

Bus fra Vejle ca. kl. 4.00 – afgang Aarhus ca. kl. 5.00
opsamling efter behov og aftale andre steder op gennem Jylland:

Færge afg. Hirtshals 9.00 – ank. Langesund 13.30 (Spisning på færge for egen regning)
: Aftensmad under vejs på Veikro.

Ankomst Rena ca. kl. 19.30
: Afhentning/udlevering af startnumre
: Indkvartering i fælles sovesal på skole eller lign.
: Skismøring.

Lørdag 21. marts.

Morgenmad på overnatningssted
Afgang med shuttlebusser til startområdet – obs deltagerne har forskellige starttidspunkt afhængig af alder og evt. seedning. (første start ca. 8.00 – sidste start senest 10.30)

Efter løbet: shuttlebus fra målområdet ved Birkebeiner stadion til omklædning mv. ved Haakonhallen.

Bustransport afgang ca. kl. 19.00 (eller når sidste løber er klar) til Hunderfossen Resort, 12 km fra Lillehammer – indkvartering i hytter/lejligheder, fællesspisning og aftenhygge!

Søndag 22. marts

Morgenmad
Afgang Hunderfossen 8:30
Færgeafgang Langesund 14.30 – ankomst Hirtshals 19.00 (spisning på færgen for egen regning)

Ankomst: ca. Aarhus 22.00

Informationsmøder:

der afholdes informationsmøde i Aarhus skiklub i januar/februar med fokus på alle de store og små praktiske spørgsmål - tjek datoer på hjemmesiden www.aarhusskiklub.dk

Kom i form inden Birken:

NB for god gennemførelse er det en god ide at have mindst 400 km ski/rulleski i benene inden løbet.

Aarhus Skiklub arrangerer fælles instruktion og træningsture hen over sommeren og efteråret Både for nybegyndere og for mere erfarne!

Der er desuden også mulighed for træning i thorax skitræningsmaskine og deltagelse i skismøre kursus i klubhuset på Grumstolsvej

Nærmere info på hjemmesiden: www.aarhusskiklub.dk

Deltagelse i disse aktiviteter kræver medlemskab af Aarhus Skiklub – 1 år = kr. 500,-