



## **Birkebeinerrennet lørdag 16. marts 2019**

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](http://www.birkebeiner.no)

Aarhus Skiklub arrangerer som sidste år en fællestur til "Birken 2019": fredag 15.– søndag 17. marts. Turen henvender sig både til erfarne og til nye der vil prøve kræfter med et super skiløb!

Pakken indeholder:

Startnummer til Birkebeinerrenn lørdag 16. marts 2018

Bus fra Aarhus via Hirtshals – Langesund t/r

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,-**

Deltagelse er mulig for medlemmer af en skiklub under Danmarks Skiforbund

**Sådan tilmelder du dig:**

Tilmelding sker på mail: [birken@aarhusskiklub.dk](mailto:birken@aarhusskiklub.dk)

Oplys: navn, adresse, skiklub alder, køn, nationalitet, telefon og e-mail + evt. ønsket opsamlingssted også evt. Birken-ID 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**

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](mailto:soren@aarhusskiklub.dk)

Kontakt os gerne hvis du har spørgsmål eller kommentarer

**Januar/Februar 2019 inviterer vi til info møde i Aarhus Skiklub og Senest 1. marts 2019 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. Er der mange interesserede kan det evt. aftales at vi starter i Vejle eller samle op i Hobro/Aalborg.

### **Fredag 15. marts**

Bus fra Aarhus ca. kl. 5.00

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 16. marts.**

Morgenmad på overnatningssted

Afgang med shuttlebusser til startområdet – obs deltagerne har forskellige starttidspunkt afhængig af alder og evt. seedning. (første start 7.30 – sidste start ca 10.30)

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

Bustransport afgang ca. kl. 18.00 (eller når sidste løber er klar) til Hunderfossen Resort, 12 km fra Lillehammer – overnatning i hytter/lejligheder, fællesspisning og aftenhygge!

### **Søndag 17. 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.aarhuskiklub.dk](http://www.aarhuskiklub.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 i 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.aarhuskiklub.dk](http://www.aarhuskiklub.dk)

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