



Dundret Runt – vinterns stora skidfest i Gällivare

Lördagen den 31 mars 2012

48:e gången • Start och mål på Hellnerstadion

Dundret Runt

Dundret Runt har sedan 1965 varit ett säkert vårtecken för alla skidåkare i Gällivare. Ett skidlopp där man tillsammans med hundratals skidåkare tar sig runt Dundret i sin egen takt, utan tidtagningspress, och njuter av härligt vårväder. Under resan kan man stanna vid fem matkontroller och fylla på med ny energi. Välj mellan tre eller fem mil. Starta när du vill mellan klockan 07:00-09:00, Startskottet går klockan 08:00. Klassisk stil.

Dundret Runt-Challenge

Nytt för i år!

För de flesta är det en utmaning att genomföra Dundret Runts tremil. Det här är loppet för er som vill åka femmil med tidtagning. Dundret Runt-Challenge är tävlingsloppet runt Dundret Runts femmilsbana, kryddad med en utslagsgivande avslutning. Här kan du kan mäta krafterna mot de bästa och seeda upp dig till nästa års Vasalopp. Start 10:30. Klassisk stil.

Barnens Dundret Runt

Söndagen den 1 april

Precis som för deltagarna i Dundret Runt skall Barnens Dundret Runt vara ett roligt arrangemang där man åker runt en lätt kupe-rad bana i sin egen takt, med saftkontroller efter banan. Start och mål på Hellnerstadion. För alla barn från 3 år och uppåt. Välkomna till vårens stora fest på Hellnerstadion och runt Dundret!

Anmälan och information: www.dundretrunt.com

Underlag för träningsläger

De två första kolumnerna är samma oavsett träningsläger. Lite små justeringar kommer att förekomma.

Fredag eftermiddag	Incheckning	Dundret alt. Grand hotel
Fredag kväll	Träningspass/Aktivitet	Friåkning (K/F)
Lördag förmiddag	Träningspass	Teknik (K/F)
Lördag lunch	Föreläsning	"Att äta och ladda rätt"
Lördag eftermiddag	Träningspass	Stationer styrka (K/F)
Lördag kväll	Utrustningskväll	Skigo
Söndag förmiddag	Träningspass	Teknik (K/F)
Söndag lunch	Avslutning	
Söndag eftermiddag	Träningspass	Friåkning (K/F)
Följande aktiviteter går att boka	Massage PT på gym	

Presenteras av:



I samarbete med:



Go with



Utveckla din längdskidåkning
i Gällivare



Go with Skigo

– träningsläger för dig som vill utveckla din längdskidåkning



Våra träningsläger passar dig som vill utveckla din längdskidåkning och få konkreta tips och idéer vad gäller träning och valla.

- Vi jobbar i små grupper och ger individbaserad och personlig feedback till alla deltagare.
- Du blir filmad och får personlig konsultation för att förbättra tekniken. Självklart får du med dig filmen hem.
- Dessutom får du möjlighet att testa utrustning som passar just dig.
- Du har även möjlighet att boka in personlig tränare på gym med övningar som passar dig som skidåkare.
- En vallakurs ingår.
- Helpension samt del i dubbelrum.

Ledare och instruktörer på träningslägret är utbildade skidledare med flera års erfarenhet av skidor och ledarskap. Under lägret kommer även ledare och instruktörer från Gällivare skidgymnasium och Skigo.

Pris 3495 kr (del i dubbelrum) eller 2495 kr för dig som har ordnat eget boende. (Lunch och middag ingår).

Anmälan och mer information hittar ni på www.sporteventgellivare.com

Ladda ner en QR-läsare till din smartphone och scanna taggen.



Vasalopps Kick-off 18-20 november

Förutom ovanstående bjuder vi på föreläsningen "Att ladda inför långlopp", Markus Leijon, IFK Mora, har åkt ett flertal Vasalopp och långlopp ute i Europa, hans främsta placering på Vasaloppet är 9:a och en framskjuten placering på Marcialonga.

Dundret runt Kick-Off 25-27 november

Ett träningsläger för dig som vill prova på skidor och har exempelvis Dundret Runt som mål

- Du kommer att få hjälp med utrustning, kläder och valla
- Konkreta tränings- och tekniktips

Tjej-weekend 2-4 december

Förutom ovanstående bjuder vi på inspirationsföreläsning av Åsa Waara: "Kungsleden på 10 dygn, en 46 mils tur på skidor från Abisko till Hemavan". Dessutom Make-Up kväll hos Kicks med tips, råd och fina rabatter.