



## Din vei til Marcialonga 2012!

### Du får blant annet:

- \* To helgesamlinger og dagssamling
- \* Fire personlig kartleggings-/veiledningssamtaler ved start/underveis for tilpassing av din trening
- \* Lactatprofil-/O2-test (valgfri), med tilbakemelding
- \* Effektiv trening på barmark, rulleski, styrke, teknikk
- \* Skiteknikk: Vi sikrer, som landslagsløpere, at basisteknikken er på plass før detaljene hentes ut slik du aldri har gjort det før!
- \* Terreng-taktisk gåing; tidsstudier, valg av teknikk
- \* Treningsvett! Intensitetsstyring, valg av treningsøkter, restitusjon
- \* Kosthold: Hva det er lurt å spise når –og hvorfor
- \* Smørekurs: Avhengig av ditt nivå får du påfyll
- \* Mental trening: Enkle grep for større utbytte av trenings-innsatsen. Enkelt, når du vet hvordan!
- \* Alt du lærer og opplever på veien som ikke kan beskrives her!

Trude Dybendahl Ski as og hennes team tilbyr et personlig treningsopplegg som bringer deg fra løp- og sykkesesong inn i vinteren, med mål i Trudes gulldal og Marcialonga 2012!

Hvordan forbereder landslagsløpere seg til en skisesong? Bli med på et opplegg som avdekker hvordan!

Vårt opplegg starter 10. –11.september. Du følges gjennom flere samlinger og får regelmessig, personlig oppfølging i mellom.

**Muligheter utover basis-opplegget:**  
– Fellestreninger og teknikk i små grupper  
– Forlengelse av treningsprogram

Med Trude og hennes team kan du forberede deg profesjonelt til Marcialonga! Vi garanterer deg mye ny læring, bedre teknikk og fysisk form, samt et skjerpet fokus som skaper bedre prestasjoner og større skiglede!

### PRISER

Personlig treningsopplegg i 4,5 mnd med trenings-samlinger, deltagelse på Trude Dybendahl Ski as opplegg i Val di Fiemme	9.700,-
Kost og losji to samlinger i Norge, ca.	4.000,-
O2 / lactat-testing på mølle, anbefales!	1.300,-
Om ønskelig: Reise/opphold Marcialonga m/ TDSki i samarbeide med PWT Travel. Charterfly Verona, alt tilrettelagt. Pris avhenger av hotellvalg. Kontakt oss for informasjon.	8–10.000,-



# Samlingene på vei til Marcialonga

## Samling 1; 10.-11. september, sentralt Østlandet

- \* Frivillig lactat-/VO2-test på mølle, rett i for- eller etterkant av helgen
- \* Kartleggingsamtale, målsetting og treningsambisjoner settes
- \* Barmarkstrening, de beste ski-spesifikke øktene: beina, rulleski, styrke, kondisjon og teknikk.
- \* Etablering av ditt personlige test-opplegg
- \* Gjennomgang av grunnpilarer i effektiv langrennstrening. Ta livet av noen myter, valg av trenings-filosofi

## Samling 2; 18.-20. november, til fjells på Østlandet

- \* Hovedfokus: teknikk, inngåing på ski. Stort fokus på etablering av personlige oppgaver. Video benyttes, opptak sendes deg i etterkant
- \* Staketesting
- \* Etablering av rutiner for fortsatt jobbing med teknikk mellom samlingene
- \* Trening: Hvilken periode vi er inne i, hva som er viktig å vektlegge

### Du trenger:

Pulsklokke, rulleski, hjelm, skiutstyr, drikkebelte, hodelykt.

## Samling 3; Dags-samling 8. Januar

- \* Hovedfokus: Jobbe videre teknisk
- \* Tidsstudier, terreng-taktisk gåing.
- \* Mental tuning til turrenn  
**To skiøkter. Lunsj. Oslo.**

**Du jobber med egentrening via ditt personlig treningsprogram mellom samlingene.**

**Muligheter til fellestreninger og teknikk-økter i mindre grupper mellom samlingene.**

## Marcialonga 26.-30. januar 2012

- \* Ankomst Italia på valgfri måte, se neste side for reise-mulighetene
- \* **Fredag:** Møt oss i Pazzo Lavaze. Vi fininnstiller dine tekniske oppgaver
- \* **Mini-foredrag:** Mental tuning til rennet, ved Trude
- \* **Lørdag:** Ski- og løypetesting på VM-stadion. Smøringstips. Vi blir klare!
- \* **Sosialt i Cavalese** etter løpet/på kvelden for den som er til mandag

**Noe du lurer på?**

**Kontakt Trude; [trude@tdski.no](mailto:trude@tdski.no), mobil: 9060 2130**



## Påmelding Din vei til Marcialonga 2012

På [www.trudedybendahlski.no](http://www.trudedybendahlski.no), med fullt navn, postadresse, e-mail og mobiltelefon. Begrenset antall plasser.

**Bindende påmelding ved innbetaling av depositum kr 3000,- sikrer deg plassen.** (se betingelser). Priser; se side 1.

**Ønsker du å bo på et av våre hoteller?** Vi har reservert et antall rom på Hotel Antico; [www.albergoantico.com](http://www.albergoantico.com) eller Hotel Shandrani; [www.shandrani.com](http://www.shandrani.com) Meld raskt fra for å sikre plass her. Vi tar ingen provisjon for denne bookingen.

## To reise-alternativer til Marcialonga

### A) Ferdig reiseopplegg

Vi reiser med PWT Travel; charterfly t/r Verona, og alt ordnet underveis. Kontakt oss for informasjon og reservasjon av plass her.

### B) Ditt eget reiseopplegg

Vi har reservert rom på to ulike hoteller. Underveis er du med på det spesial-opplegget vi har for våre deltagere.

## Betingelser

Bindende påmelding ved innbetaling av depositum. Faktura for restbeløp sendes ut medio juli 2011, med forfall 1.august. Om ønskelig kan restbeløp deles i to rater, med siste innbetaling per 15.oktober 2011.

Kun skriftlige avbestillinger aksepteres, enten via post eller e-post. Datoen vi mottar en eventuell avbestilling er den avgjørende for beregning av refusjonsbeløp. Ved avbestilling innen 10. juli refunderes depositum i sin helhet. Etter 10. juli refunderes ikke depositumet. Avbestilling etter 10. august medfører tap av innbetalt beløp.

Trude Dybendahl Ski as er ikke ansvarlig for værmessige forhold som eventuelt hindrer gjennomføring av samlinger slik skissert i opplegget. Trude Dybendahl Ski AS vil imidlertid gjøre sitt til at samlingshelger gjennomføres på alternative måter, med faglig innhold som skissert så langt dette kan la seg gjøre. Trude Dybendahl Ski AS er ikke ansvarlig for forhold som måtte oppstå i forbindelse med arrangementet av rennet Marcialonga. Som deltager er du selv ansvarlig for å ha reise- og rennforsikringer. Dersom sykdom/skade skulle opptre, er mange dekket av sin reiseforsikring og/eller rennlisens som også er en forsikring som dekker forhold oppstått under trening.

Trude Dybendahl Ski AS tar ikke provisjon for noen av reisene/oppholdene. På denne måten blir det billigst for deg som deltaker.

**SPØRSMÅL? Kontakt Trude Dybendahl på [trude@tdski.no](mailto:trude@tdski.no) eller ring mobil 9060 2130**

