



Sats på Birken!

Med bevisst fokus fra nå til mål på Birkebeineren Skistadion!

Dette får du:

- 1) Teknikk-kurs over tre økter. Velg kurstidspunkt fra vår Kurskalender som passer deg!
- 2) Fellestreninger med spesielt Birken-fokus fra nå til mars. Onsdager kl 19.30 - 21.
- 3) Birken-samling på Skramstadseter: 2. - 4. mars. Dagssamling denne helgen, eller hel helg.

1) Teknikk-fokus fra sesong-start gir bonus på hver eneste skitur gjennom vinteren!

Velg mellom våre formiddagskurs, kveldskurs eller et intensivt helgekurs, enten Startkurs, Øvet eller Viderkomne. Se beskrivelser av [de forskjellige kursnivåene her](#).

Finne det teknikk-kurset du vil være med på i [vår Kurskalender](#)

Vi hjelper deg gjerne å finne rett kursnivå og teknikk-kurs!

Ring oss på telefon 9082 9345, så guider vi deg!

2) Fellestreninger i Oslo: Spesielt fokus på maksimal fysisk effekt, teknikk og terreng-taktisk gåing for Birkebeinere. Onsdager: 25.1./ 8.2./ 29.2./ 7.3./ 14.3. Kl 19.30-21.00

3) Tren og sett fokus i Birken-land, **hel helg 2.- 4.mars på Skramstadsetra, eller: Dags-samling som "Spiss formen til Birken" 2.-3.mars eller 3.-4. mars.**

Ikke uten grunn forberede de beste seg i det terrenget de skal presetre i! Bli med til Rena for ekstra fokus på teknikk, løpetaktikk, disponering, mentalt fokus, ernæring inn mot løpet og underveis. slik at du står enda bedre rustet til et av sesongens høydepunkter!

Pris: Sats på Birken med hel helg Skramstadsetra: Kr 4.600,-

Pris: Sats på Birken dags-samling Skramstadsetra: Kr 3.400,-

Påmelding: Gjør du direkte på [Kurskalender Birken-Satsen](#) eller ring Therese på 9082 9345, mail info@tdski.no

Spørsmål: Ring Therese på 9082 9345, eller mail info@tdski.no så klargjør vi alt du lurer på!

Overnatting: Vi har reservert plasser på [Skramstadsetra](#), og fått en god pris. Bestill snarest, slik at du får det type rom du ønsker, henvis til TDSki. Telefon: 62 44 03 04 / 95 82 10 68.

Ønsker du kun å delta på dagssamlingen?

[Meld deg på her for fredag - lørdag!](#)

[Meld deg på her for lørdag - søndag!](#)

Sammen setter vi gode spor!