

Rulleski-træning med Anita Moen

11.–12. juni og 3.–4. september i Dyrehaven

Af Henrik Kofoed Jakobsen



Anita Moen er en tidligere Norsk Elite-langrendsløber, der i dag driver ski- og rulleskiskole. KS har med stort udbytte benyttet Anita Moen's skiskole flere gange.

Der er godt gang i rulleski-sporten i disse år, og i sommeren 2016 har KS afholdt 2 rulleski-trænings event med Anita Moen som træner. Første gang ...

- 11.–12. juni afholdt KS rulleski skøjte-træning med Anita Moen.

Inden træningen af medlemmer var der træning for KS' mange rulleski instruktører. Det var en del af satsningen på at sikre at KS' rulleski og langrends instruktører holder et højt niveau på såvel egen færdigheder som på at undervise andre.

Efter at have gennemgået træning, bidrog instruktørerne i træningen af de mange andre KS medlemmer, der var mødt frem.

- 3.–4. september var der inviteret til træning på klassiske ski.

Denne gang stod Anita Moen og hendes datter Karoline i første omgang for videreuddannelse af KS' egne danske instruktører.

Efterfølgende kunne KS instruktørerne så hjælpe med instruktionen af de op imod 100 rulleskiløbere, der fordelt på lørdag 3. september og søndag 4. september havde meldt sig til special træning i rulleskiløb. Og baseret på tilbage meldingen fra deltagerne var der stor tilfredshed med instruktionen, som foregik under fantastiske forhold i Dyrehaven ved Hjortekær.



Anita Moen demonstrerer skøjte-teknik for KS rulleski instruktørerne, som nu er klar med den nyeste trænings-teknik – til gavn for alle de mange medlemmer, som hele året går til træning i Københavns Skiklub.



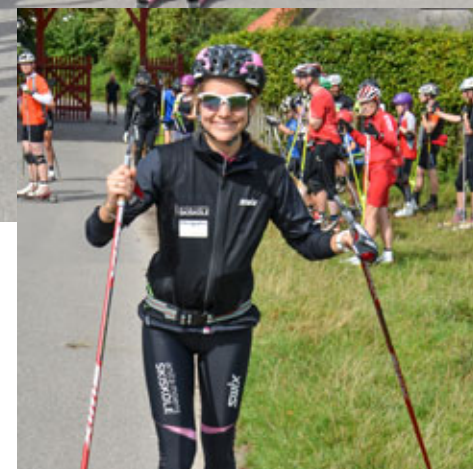
Og nu er det medlemmernes tur ...

Mange KS'ere vil kunne møde Anita Moen og hendes skiskole igen – og denne gang på sne – hvis de melder sig til turen:

»Flyv til 3 træningsdage på Trysil, uge 47, 2016«. Se side 48

Se nærmere om denne event på

- ks-ski.klub-modul.dk



Caroline Moen gør klar til instruktion af børnegruppen, her under

