



Rookie kurs (teori, del 1)

Lørdag 7. og søndag 8. november 2020

Kurssted: Grimshallen samfunnshus, Grimsbu - Folldal

Lørdag

Kl. 11:30 Velkomst, Kaffe og kringle

Kl. 12:00- 16:30

- Langdistanses egenart og mentale faktorer - Kjell Brennodden
- Sykdom og skader + førstehjelp - Ragnhild Aukan
- Veterinærs funksjon under løp - Ragnhild Aukan
- Gjennomføring på hundens premisser - Ragnhild Aukan

Kl. 17:00 Middag

Mulighet til felles trening eller sosialt samvær om kvelden

Søndag

Kl. 09:00 – 13:00

- Treningsplanlegging, sjekkpunktrutiner - Hernan Maquieira
- Reglement og sportsånd - Bjørn Krystad
- Antidoping -
- Utstyrslære - Hvordan pakke en slede - Laila Graven
- Bruk av GPS, kart og kompass - Børge Røhjel

Etter kurs serveres lunsj for de som ønsker det.

Påmelding

- Påmelding til Vanessa Quinche: vanessa.quinche@gmail.com /tlf 466 26 006.
- Påmeldingsavgift 600,- kroner overføres kontonr. 1822.46.71039 eller VIPPS #562797. Inkludert i prisen er middag på lørdag og lunsj søndag.
- Ved påmelding vennligst oppgi navn, adresse, tel, e-post og fødselsdato.

Overnatting

Overnattingsmuligheter: Grimsbu Turistsenter www.grimsbu.no tel 62 49 35 29

Teltplasser på Grimsbu Turistsenter og Brendryen camping tel 908 38 059

Del 2, praktisk del

19. og 20. desember (alternativ 2. og 3. januar). Det blir et treningsløp med veiledning på minst 100km og 12 timer. 1-2 sjekkpunkter. Mer informasjon gis på teori kurs.