

LØB

6. - 12. aug. 2011
VESTJYLLANDS HØJSKOLE



LØB

LØB fascinerer os, fordi vi er skabt til at løbe. Her får du 6 dage i LØB, og turen hele vejen rundt om LØB.

Du vil blive undervist af nogle af landets allerbedste løbere og trænere, som også selv træner med.

LØB bliver en uge, der vil ændre dit syn på det at løbe, uanset hvilke forudsætninger du kommer med. Det handler om at optimere dit løb, men også om at give dig flere redskaber som løber, så du kan variere din træning så din form forbedres, og din motivation ikke forsvinder.

Naturligvis skal løbeskoene frem hver dag, men fokus bliver indføring i, og oplevelse af grundprincipper for træning, forebyggelse af skader, motivation, kost, løbestil og teknik. Vi afprøver forskellige træningsformer ved at variere underlag, intensitet og træningsmetoder.

Træningen er differentieret således, at vi træner sammen, men på hvert vores niveau.

Vi har sammensat et fantastisk program til ugen:



En dag får vi glæde af **Rikke Rønholt**, der er selv-proklameret "Løber for Livet". Efter en lang karriere med først 400m hæk og senere 800m på internationalt niveau, er hun nu "pensioneret", men ikke mindre passioneret omkring løb. Hun mener, at det at være "atlet" mere er en sindstilstand end en titel. Og den er ikke kun forbeholdt den dedikerede elite. På hendes workshop bliver vi bevidste om, hvordan træningen kan blive en integreret del af en travl hverdag, - en slags overlevelsesstrategi. Hun gør desuden op med forestillingen om, at man helst skal være i gang med at træne til en maraton for at kunne kalde sig løber. Desuden vil vi blive guidet gennem en træningssession med masser af fart og afveksling.



En anden dag kommer **Birgitte Nymann** og inspirerer os. Hun er kendt for sin evne til at motivere, informere, underholde og provokere på et sprog, som alle kan forstå, og som kalder smil og grin frem, samtidig med at der ikke er tvivl om, hvad der menes, og at det har hold i videnskabelige data. Birgitte har mange års undervisningserfaring og har arbejdet målrettet med formidling af kost, træning og livsstil siden 1993 på alle planer: Personlig vejledning, holdundervisning, distancerådgivning, uddannelse af vejledere, undervisere, instruktører og fagfolk som læger, sygeplejersker, fysioterapeuter m.fl., artikler, bøger, dvd'er og har deltaget i adskillige tv-programmer. Er træningsekspert på *Godaften Danmark*.



Morten Mauritson løber med hele ugen, og bliver den gennemgående underviser på kurset. Morten kan snart fejre 30 års jubilæum som løber, selvom han kun er i midten af trediverne. Han startede med at løbe som lille dreng, fordi han gerne ville med sin far. Ret hurtigt fandt han ud af, at det var noget, han virkelig havde talent for. Han løb sit første halvmaraton som 9-årig. Året efter løb han de 21,0975 km på 1 t 35 min. Som 11-årig satte han dansk rekord på 3.000 meter - rekorden står stadig. Morten var elite-ungdomsløber til han fyldte 20, hvorefter journalistikken kom til at fylde. Under studietiden på Journalisthøjskolen kom han til at fylde så meget (108 kilo, da det var vildest), at løberiet nærmest blev en pinsel. Men han har smidt de mange kilo igen - og nu bruger han alle sine erfaringer på at inspirere og motivere hurtige, langsomme, tykke, tynde og helt almindelige løbere.

Kristian Skov – højskolelærer, kursusleder og motionsløber.

Udover ugeprogrammet byder ugen på morgensamlinger, foredrag, havtur m.m.

***Vel mødt på Vestjyllands Højskole!
Morten Mauritson og Kristian Skov***

Kurset er samtidig med: "Sophia, den kvindelige visdom" og "Stemmens kraft".

PRAKTISKE OPLYSNINGER

På **Vestjyllands Højskole** er der højt til loftet både ude og inde. Vi er en moderne grundtvigsk folkehøjskole, der bygger på demokratisk dannelse, livsoplysning og folkelig oplysning. Vi dyrker faglighed, fællesskab og personlig fordybelse. Lærerne er aktive kunstnere og udøvere af deres fag. Skolen ligger i det smukke Vestjylland, tæt ved Ringkøbing og det vældige Vesterhav.

Køkken

Skolen har et forrygende køkken baseret på økologiske råvarer. Mange af grøntsagerne er fra vores egen forunderlige økologiske have.

Internet

Der er trådløst Internet på højskolen.

Dankort

Hvis du får brug for at hæve penge, kan du bruge dit Dankort på højskolens kontor.

Øvrigt

Vaskemaskiner, tørretumbler, sauna, cykeludlejning og udsigt over Ringkøbing Fjord.

Rejseforbindelser

Der er gode rejseforbindelser fra hele landet. Tag toget til Herning, hvorfra højskolen arrangerer bustransport. Nærmere besked herom samt andre praktiske oplysninger tilsendes ca. 3 uger før kursets start.

Samkørsel

Gå på www.sommerkursus.dk. Find "dit" kursus. Klik på FORUM og lav aftaler.

Ankomst

Du er velkommen fra kl. 15.00, hvor der er kaffe/the. Selve kurset begynder med middag kl. 18.00 og slutter med morgenmad på afrejsedagen.

Tilmelding

Udfyld tilmeldingen og send den med posten, tilmeld dig på www.sommerkursus.dk eller ring til os på tlf. 9675 3777. Herefter bekræfter vi din tilmelding, og beder om et depositum på 500 kr.

Pris

For kursus med undervisning, fuld forplejning og værelse:

Pr. person:

Hjemmeboende/sovesal /teltkr. 3450,-
Dobbelt.....kr. 4050,-
Dobbeltværelse m. bad og toilet.....kr. 4500,-
Eneværelse.....kr. 4500,-
Eneværelse m. bad og toilet.....kr. 4950,-
Sengelinned og håndklæder kan lejes for kr. 50,-

Vel mødt på Vestjyllands Højskole!
Elsé Mathiassen
Forstander

TILMELDING

LØB

6. august - 12. august 2011

Jeg/vi ønsker:

- ☐ Dobbeltværelse
☐ Dobbeltværelse m. bad/toilet
☐ Eneværelse
☐ Eneværelse med bad/toilet
☐ Hjemmeboende ☐ sovesal ☐ telt
☐ Vegetarmad
☐ Leje sengelinned

1. Navn: _____

Adresse: _____

Postnr./by: _____

Hele CPR nr.: _____

Tlf.: _____

E-mail: _____

2. Navn: _____

Adresse: _____

Postnr./by: _____

Hele CPR nr.: _____

Tlf.: _____

E-mail: _____