

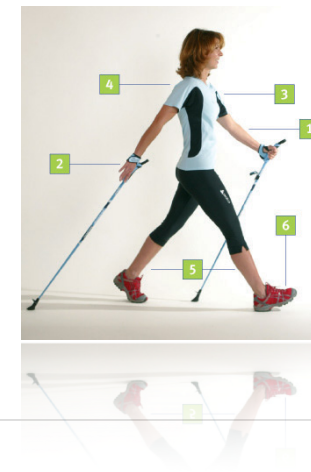
**Instruktør: Nordic Walking coach Marianne Lund**  
**28 77 94 45**  
**lund.motion@gmail.com**

Tilmelding til Marianne Lund, senest et par dage før instruktionsdato.

**Stave:** foreningen udlåner stave denne dag samt 2 efterfølgende gange. Oplys din højde.

**Beklædning:** travesko, evt. regn tøj (vi går i alt slags vejr), vand, evt. lidt sødt for blodsukkeret, bæltetaske.  
(Ingen rygsække med stropper, der falder ned!).

**Ved tilmelding oplys:** cpr.nr. 6 første tal, adresse, mobil og e-mail.



DAG	KL.	Mødested
Fredag d. 31. januar 2020	14.00 - 15.30	P pladsen foran SPAR, Nørrevang mod Ravnsnæsvej Nørrevang 2, 3460 Birkerød
Onsdag d. 19. februar 2020	09.00 - 11.00	Naturskolen i Rudeskov Biskop Svanes Vej 50, 3460 Birkerød
Torsdag d. 5. marts 2020	14.30 - 16.00	P pladsen foran SPAR, Nørrevang mod Ravnsnæsvej Nørrevang 2, 3460 Birkerød

### Div. informationer, fakta og teknikker undervejs

Præsentation af instruktør.

Hvem er Birkerød Stavgangsforening.

Hvem kan gå stavgang, "alle". Orienter gerne instruktøren inden om evt. relevante skavanker.

Egen dækning ved skader, Fritids og ulykkesforsikring – ved evt. skade er Stavgangsforeningen ikke ansvarlig.

Gennemgang af stave: typer - højde - justering.

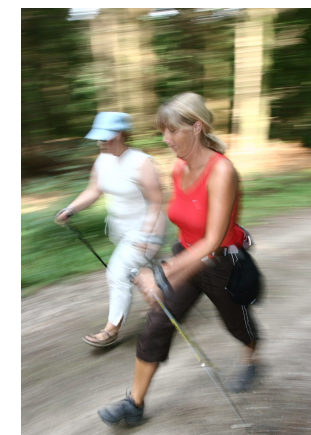
Beklædning: fodtøj – kasket – bæltetaske/rygsæk - mobil.

Væske og sukkerbalance – drikkedunke.

Opvarmning med stave.

Gangteknik: kropholdning – diagonalgang/parallelgang – armsving - fodafvikling - stavafvikling.

Teknikker: \* INWA "De 10 trin". "Uret": kl.16-18" - "17-19" - "18-20".



Info om stavgang på motion, fitness og sportsniveau.  
Gennemgang og afprøvning af forskellige underlag: græs, grus og asfalt.  
Strækøvelser med stave.

**Repetition et særligt GRATIS tilbud til alle i Birkerød Stavgangsforening.**

Et særligt tilbud til dig, der har været væk fra stavene en periode, eller synes du trænger til at få genopfrisket teknikkerne.  
Mød op med dine stave og få genopfrisket teknikken. Giv Marianne besked.

\* INWA International Nordic Walking Association  
<https://www.inwa-nordicwalking.com>