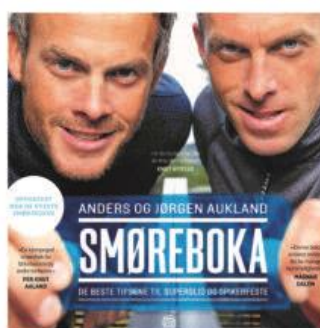




IDRETTSLAGET  
**Bergkameratene**



**Ski**



## **Miljøkveld med Jørgen Aukland** **«Historier fra karrieren, samt smøring- og treningstips for langløp»**

**Tid; Mandag 5 november kl.19:00**

**Sted; Kantina på Glitre Energi, Møllebakken 4, Kongsberg**

Til årets miljøkveld har vi vært så heldige og fått tak i Jørgen Aukland. Han trenger vel egentlig ingen nærmener presentasjon, men nevner likevel at han blant annet har to seire i Vasaloppet, hvor han var den første i historien som vant uten smøring, samt fire seire i Marcialonga hvor han var den første som staket opp den siste bakken.

Jørgen Aukland har sammen med brødrene Fredrik og Anders skrevet flere bøker.

Fra omtalen av boken «I de lange løp» står det bl.a. «Boka går i dybden om gjennomprøvd treningsfilosofi. Lek og trening har så langt Auklandbrødrene kan huske, vært en del av livet. De har alltid vært i bevegelse i kajakk, på rulleski, på sykkel, i joggesko og på ski»

Om «Smøreboken» kan vi lese: «Boka inneholder all informasjon du trenger for å gjøre skiene optimale før rennet eller treningsturen. Her er råd om hvilke ski du skal kjøpe, hvordan du stiller dem, og ikke minst hvordan du smører. Med en rekke historier om egne smøresuksesser og smørefiaskoer i kjente renn gir brødrene et vell av tips om hvordan du smører for å få god glid og godt feste ved ulike vær- og føreforhold.»

I «Trening for alle» står det i omtalen: «I denne boken ønsker brødrene Aukland å formidle gleden ved å være i aktivitet, og de øser av egen og andres kunnskap om trening og det å bevege seg i naturen, med eller uten ski på beina. Fortrinnsvis med. Her får du tips til treningsprogram, hvordan du skal legge opp løpet mot Birken (eller bare holde deg i god form) og råd om hvordan du kan både forebygge og styrke best mulig gjennom året. Boken passer for alle som liker å holde seg i form, som liker å gå på ski, og som liker å trene på ski.»

Det blir ellers kjent program med info om sesongen, test av treningstøy, utlodning og servering av kaffe, brus og noko attåt!

PS! Lodd kan betales på Vipps til Bergkameratene Ski #85378 eller med kontanter.

Her blir det garantert en trivelig kveld blant skivenner.

Vel møtt !