

Tag med DGI Ribe Amt til Landsstævne



Kontaktperson:
Anders Kristensen
Tlf.: 76767065
E-mail:
anders.kristensen@post.tele.dk

Tilmelding: 1. januar - 7. april 2006

Priser:

Stævnepris: 975 kr. (ophold, aktiviteter, intern
bustransport, morgenmad og
frokost)

Amtsdragt: 425 kr. for jakke og bukser

Transport med bus fra Ribe Amt: 120 kr.

**Du kan få flere oplysninger samt prøve dragten
følgende steder:**

- 22. januar 2006 kl. 10.00-16.00 i Gørding
Idræts- og Kulturcenter.
- 28. januar 2006 kl. 10.00-12.00 i Lynghallen,
Grindsted.
- 28. januar 2006 kl. 14.00-17.00 i Blåvands-
huk Idrætscenter.

Du kan også samle en flok i din forening og få besøg
af et par personer fra DGI Ribe Amt, som kan fortælle
om L-2006 og andre DGI tilbud.

Andre gode landsstævnetilbud:

- ⇒ det varme måltid mad
- ⇒ dagene før stævnet
- ⇒ kom-og-vær –med aktiviteter
- ⇒ workshops

..... se mere på www.L2006.dk



www.L2006.dk



**Landsstævne
HADERSLEV 2006**

DGI motion - Landsstævne 2006

På Landsstævnet i Haderslev er DGI Motion for første gang repræsenteret som en selvstændig aktivitet.

Motionstilbudene er i vid udstrækning tilrettelagt, så man som deltager har mulighed for at udfolde sig i en bestemt motionsaktivitet. Men der er også mulighed for at blive introduceret til andre motionsformer som f.eks. løb, stavgang, cykling eller Idrætsmærket.

Motionsaktiviteterne under Landsstævnet omfatter:

Obligatoriske aktiviteter

- Motionsenheden

Aktivitetstilbud

- Morgenmotion
- Kom-og-vær-med-aktiviteter
- Landsstævne-Idrætsmærket
- Konditionstests

Motionsenheden

Motionsenheden afvikles over tre dage (torsdag, fredag og lørdag) – alle dage

med start kl. 10.00. Hver dag deltager man, efter eget valg, på en rute i stavgang, løb, cykling eller rulleskøjteløb. Det er muligt at gennemføre den samme motionsaktivitet hver dag, eller man kan kombinere flere motionsaktiviteter. Valg af motionsform tilkendes ved onlinetilmeldingen.

Motionsenhedens aktiviteter har følgende distancer:

• Løb	5 eller 10 km
• Stavgang	5 eller 10 km
• Cykling	
Landevejscykling	58 km
Mountainbike	30 km
• Rulleskøjteløb	10 eller 20 km

Morgenmotion

For de morgenfriske er der hver morgen tilbud om motion i moderat tempo i løb og stavgang. Morgenmotion har startsted i tilknytning til Landsstævnets overnatningssteder. Varigheden er 30 minutter, som fastlægges så deltagerne kan nå tilbage til morgenmad.

Kom-og-vær-med-aktiviteter

DGI Motion har under Landsstævnet en række tilbud, hvor man blot skal møde op, hvis man ønsker at deltage.

- Instruktion i stavgang (torsdag, fredag og lørdag – kl. 14.00 og kl. 16.00) Her vil dels være instruktion til stavgængerne, som har behov for at udvikle sin teknik og dels til den øvede stavgænger, som ønsker inspiration til nye stavgangsformer.

- Instruktion i løb (torsdag, fredag og lørdag – kl. 13.00 og 15.00) Her vil dels være instruktion til begynderen om, hvordan man kommer godt i gang og dels til den mere øvede løber, som ønsker inspiration til nye løbformer, forslag til fartlege m.m.

- Cykeltur (landevej). En ca. 30 km rute, som kan gennemføres på egen hånd eller i mindre grupper. Turen tilrettelægges, så man kommer forbi mange af de øvrige landsstævneaktiviteter.

- Cykeltur (mountainbike). En ca. 30 km rute, som kan gennemføres på egen hånd eller i mindre grupper. Ruten foregår i kuperet terræn.

Landsstævne-Idrætsmærket

I forbindelse med Landsstævnet har deltagerne mulighed for at erhverve et særligt Idrætsmærke – et Landsstævne 2006 mærke. Man kan tage Idrætsmærket fredag og lørdag kl. 10.00 på atletikstadion ved Stævnecentrum. Lands-

stævne-Idrætsmærket omfatter følgende elementer:

- Atletik
Man vælger 1 løb, 1 spring og 1 kast - point efter manglekamptabel
- Formprøve
4 øvelser (mave, ryg, ben og arme) – point efter antal gentagelser
- Udholdenhed
løb eller gang (ca. 2000 meter)

Alle, som gennemfører disciplinerne i Idrætsmærket modtager en nål og et L2006-diplom.

Konditionstests

DGI Motion har udviklet nyt materiale til konditionstests. De forskellige testmetoder indeholder både cykel- og gangtest. Alle deltagere har mulighed for at få testet deres konditionsmæssige tilstand ved Landsstævnet. Testområdet findes i et stort telt i Stævnecentrum.

Teltet i Stævnecentrum indeholder også:

- Informationsmateriale om blandt andet DGIs Idrætsmærke, korrekt stavgangsteknik og træningsprogrammer til løb
- Løbebånd og videokamera til analyse af løbestil

Med håbet om et Landsstævne, som bevæger dig!

DGI Motion

Landsstævnet spænder vidt - fra meget dygtige idrætsfolk til dem, der bare vil have det sjovt og få sig rørt. Fælles for dem er, at de ved et Landsstævne får lejlighed til at komme ud blandt andre og opleve glæden og fællesskabet i den folkelige idræt.

I landsstævnet deltager også internationale gæster - primært inviteret gennem International Sport and Culture Association (ISCA), som er en international "sport for all-organisation".

Landsstævnet er et stort folkeligt idrætsmøde om fællesskab, udfordring og sundhed.

