

Universitetets og øvrige højere læreanstalters Studenter-Gymnastik

USG

STUDENTERIDRÆT

PROGRAM 2010-2011
Udendørs



USG

Universitetets og øvrige højere læreanstalters Studenter-Gymnastik

Nørre Allé 53
2200 København N

Telefon 35 37 61 98
Fax 35 35 21 88
E-mail kontor@usg.dk
Internet www.usg.dk

Om tilmelding:
Læs INDENDØRS side 10

Åbningstider på USGs kontor

Personlig betjening:

2.-20. august:
Mandag-torsdag kl. 12.00-18.00
Fredag kl. 12.00-16.00
23.-25. august lukket
26. august kl. 13.00-18.00
Fra 27. august:
Mandag-fredag kl. 12.00-18.00

Telefonisk betjening:

Fra 2. august:
Mandag kl. 12.00-16.00
Tirsdag-fredag kl. 10.00-16.00
Dog:
23.-25. august lukket
26. august kl. 13.00-18.00

TRÆNINGSSTEDER:
Se kort og adresser
på træningssteder
INDENDØRS side 52-54

Diverse USG informationer

USGs kontor 2
Velkomst 3

Ugentlige hold

Adventuretræning 3
Amerikansk fodbold 3
Cykel-fitness 13
Havkajak 6
Klatring 8
Løb 10
Orienteringsløb 11
Mountainbike 11
Rullehockey 13
Tennis 5
Ultimate 5

Kurser og ture

Alpint skikursus, Italien 19
Boulderkursus, Sverige 18
Dybtedykning 14
Fosskajak, Norge 16
Havkajak, Nordkysten 16
Havkajak, Møns Klint 16
Havsømning 14
Isklatrning, Norge 18
Kanokursus 16
Kitesurfing 17
Langdistancesømning 15
Pudderjagttur, Norge 19
Sejlløje, Roskilde Fjord 16
Skiskydning, Tjekkiet 19
Vandretur, Bornholm 20
Vandretur, Sverige 20
Vinterfjeldkursus, Norge 18
Windsurfing 17

Appetitvækkere 2011 21

Indendørs aktiviteter og tilmelding - vend venligst programmet

Tilmeldingsstart:

Studerende, der har været medlem af USG i sæson 2009-2010:
Tirsdag 17. august kl. 13.00 på www.usg.dk

Nye studerende medlemmer eller ikke-studerende:
Torsdag 26. august kl. 13.00

Brug USG til at give din krop nye udfordringer

AF CHRISTIAN ENKILDE - NATURVEJLEDER I USG



Du kan gå til mange spændende udendørsidrætter i USG. Du har også mulighed for at melde dig til kortere kurser og ture, som vi tilstræber at lave så spændende og med et så lavt deltagergebyr som muligt. Kurser med få deltagere pr. træner som f.eks. windsurfing må naturligvis være dyrere end f.eks. et svømmehold. På turene, som ofte kræver samarbejde om forskellige opgaver, lærer du desuden nye mennesker at kende og får herlig ny inspiration i dit liv. Du får "luftet" kroppen oveni skønne naturoplevelser ved skov, strand, havn eller park i eller nær København. Mange af disse aktiviteter kræver udstyr, men i mange tilfælde kan du låne af USG (kræver tilmelding). Hvis du må ud at anskaffe udstyr, kan du benytte dig af visse rabatordninger. Tjek www.usg.dk under "Om USG/Hvor kan jeg få rabat?"

God fornøjelse med læsningen af programmet. Vi glæder os til at se dig på hold, ture eller kurser.



Ugentlige hold

ADVENTURETRÆNING

Alle - adv01

Adventureløb er for alle. Vi træner det udfordrende holdløb, hvor vi bevæger os mellem ukendte poster på mountainbike, rulleskøjter, kajak eller ved at klatre eller dyrke orienteringsløb. Der skal samarbejdes godt for at komme igennem et løb inden for tidsfristen. Vi træner nye teknikker hver gang. Raceteknik trænes ved mini-adventure-races, som træneren tilrettelægger med mellemrum, og hvor I deltager som hold med 2-4 deltagere pr. hold. Holdet har pause i tirsdagstræningen i december-januar, men holdet kan i den periode træne på udvalgte lørdage i stedet for.

! Bemærk: Holdet træner 31. august-30. november og 1. februar-26. april. Du finder træningsprogrammet og mødesteder på www.usg.dk under Downloads. Første træningsgang mødes holdet i Pejsestuen, Nørre Allé 53.

	Side
Adventure	4
Boldspil	4
Cykel-fitness.....	13
Havkajak	6
Klatring.....	8
Løb	10
Mountainbike.....	11
Rullehockey	13

Mulighed for vintertræning

I vintermånederne (november-februar) vil der blive arrangeret mtb-fællestræning med træner for alle hold i adventure, mountainbike og cykel-fitness på udvalgte lørdage kl. 10.30-12.00. Se plan herfor fra september på www.usg.dk under Downloads.

Holdkode	Niveau	Dag	Tid	Sted	Træner	Gebyr kr.	Ej stud.
adv01	alle	tirs.	17.00-19.00	varierende	Lars Bukkehøve	800	+360

Træning 31. august-30. november og 1. februar-26. april. Derudover vintertræning udvalgte lørdage kl. 10.30-12.00.



Boldspil

AMERIKANSK FODBOLD

Alle - amf01

Amerikansk fodbold er en intensiv sport med hård fysisk kontakt og er samtidig et meget kompliceret taktisk spil, hvor man med det rette spil kan overvinde fysisk stærkere spillere. Træningen fokuserer på det, man kalder the fundamentals, dvs. kaste bolden, gribe bolden, løbe router, pass og run blokke, tackle og dække op. Alle positioner bliver gennemgået, og der er også en introduktion til de forskellige strategier, både på offensiven og defensiven. Amerikansk fodbold i USG er for både kvinder og mænd.

Vi spiller 9-mands turneringsfootball i landsrækken under DAFF, men planlægger at spille i 11-mands rækken i 2011.

! Bemærk: Der stilles hjelm og skulderbeskyttelse til rådighed. Læs mere om beskyttelse og udstyr på www.usg.dk eller www.cougars.dk.

TENNIS

USG tilbyder udendørs tennis med fire træningsgange i perioden 31. august-23. september. Det er ikke muligt at framelde sig tennisholdene. Du skal selv medbringe ketcher.

Begynder - 4 gange i august og september - ten01

Dette hold er for dig, der ikke har spillet tennis før eller kun har spillet meget lidt. Vi arbejder med grundslag, fodarbejde og basis spilforståelse.

Letøvet - 4 gange i august og september ten02, ten03

Et hold for dig, der har spillet lidt tennis i skolen eller i klubben. Du har lidt erfaring med de forskellige slag og selve spillet. Her vil der blive lagt vægt på basal tekniktræning af forhånd, baghånd og serv.

Øvet - 4 gange i august og september ten04, ten05, ten06

Et hold for dig, der kan holde bolden fint i gang med grundslag, men som samtidig ønsker en videreudvikling af tekniske og taktiske færdigheder. Her vil de forskellige slag blive trænet og anvendt i pointøvelser.



ULTIMATE

Begynder/letøvet - ult01

Ultimate er en holdsport, hvor der bruges en disc (frisbee), som arbejdes op ad banen. Helt centralt i ultimate er begrebet fair-play, da spillerne selv dømmes kampene. Ultimate er ideel som mix-sport, da du altid spiller overfor en direkte modstander, så kvinder spiller overfor kvinder og mænd overfor mænd, men på samme hold. Vi fokuserer meget på kast og løb på banen for at få angrebet til at fungere. Uanset om du aldrig har kastet med en disc før eller kun kender lidt til at kaste en forhånd og en baghånd, er du velkommen.

Øvet - ult02

Du kan kaste både forhånd og baghånd, kender og bruger cuts i dit spil, kan finde ud af at sætte en force i opdækningen - og ved, hvordan du skal placere dig i forhold hertil fremme i banen. Du har også et grundlæggende indblik i angrebstaktik, som f.eks. en stack. Du har lyst til at prøve kræfter med det, vi øver til træning, til kampe ca. en weekend hver anden måned og så har du selvfølgelig mod på at lære og lege meget mere med et stykke flyvende plastik.

Holdkode	Niveau	Dag	Tid	Sted	Træner	Gebyr kr.	Ej stud.
amf01*	alle	ons.	18.00-19.00	IFI - KF9-styrke	Joakim Hovard m.fl.	550	+360
		søn.	14.00-16.00	IFI - Fodbold			
ten01#	beg. - 30. aug-20. sep.	man.	16.00-17.30	baner v. IFI	Michael Myhre	170	+190
ten02#	letøv. - 30. aug-20. sep.	man.	17.30-19.00	baner v. IFI	Michael Myhre	170	+190
ten03#	letøv. - 31. aug-21. sep.	tirs.	16.00-17.30	baner v. IFI	Johannes Jørgensen	170	+190
ten04#	øvet - 31. aug-21. sep.	tirs.	17.30-19.00	baner v. IFI	Johannes Jørgensen	170	+190
ten05#	øvet - 2.-23. sep.	tors.	16.00-17.30	baner v. IFI	Martin Olsson	170	+190
ten06#	øvet - 2.-23. sep.	tors.	17.30-19.00	baner v. IFI	Martin Olsson	170	+190
ult01	beg./letøvet	tors.	21.00-23.00	Prismen	Freja K. Eriksen	800	+360
ult02	øvet	man.	21.00-23.00	Ryparkhallen	Kristian K. Hansen	800	+360

*Træning 6. oktober-30. marts.

#Træning 31. august-23. september. Forhøjet deltagergebyr pga. begrænset deltagerantal. Framelding er ikke mulig.

HAVKAJAK

Når du melder dig på et kajakhold i USG, bliver du samtidig medlem af USGs dynamiske Havkajakafdeling, som har base på Holmen i Københavns Havn. Afdelingen udbyder certificerede Euro Paddle Pass 2 (EPP2)-forløb med certifikat (begynderhold) via afdelingens medlemskab af Dansk Kano- og Kajakforbund (DKF). Letøvet/øvet/rutineret hold indeholder større eller mindre dele af EPP3-pensummet. Deciderede EPP3-kurser/eksamen med certifikat udbyder USG ikke endnu, men det fås gennem DKF.

Sæson

Alle kajakhold træner fra 1. september-30. november samt 1. marts-30. april (undt. påskehelligdage) fra Kanonbådsskuret, Kanonbådsvej 6, Holmen. Som noget nyt er der hele sæsonen ekstra træning for alle (også begyndere) med træner på udvalgte søndage. Derudover har alle hold tre træningsgange i svømmehal fra 7. september-30. april - tirsdage kl. 20.00-22.00 og fredage kl. 19.00-21.00. Dette har gjort deltagergebyret lidt højere end i sidste hovedsæson.

Nærmere plan for svømmehalstræning og ekstra træning sættes på www.usg.dk/kajak i starten af september. Her kan du også læse om Havkajakafdelingen, program for niveauerne, fritræningsmuligheder, rosteder, udstyr, påklædning, rabatordninger, ture og arrangementer m.m.

Begynderhold træner EPP2 i september-november, men fortsætter med EPP3-elementer i marts-april. Letøvede kan blive frigivet efter 25 km på hold. Begyndere kan blive frigivet i marts efter at have roet 25 km på holdet.

Mulighed for ekstra træning

Alle kajakhold (først-til-mølle) har mulighed for to timers ekstra træning med træner på udvalgte søndage. Mødested er foran kajakskuret kl. 13.00 og/eller kl. 15.00. Møder mange op, trænes der dog en time ad gangen i stedet for to.

! Bemærk: Ved tilmelding til USGs kajakhold tilkendegiver du, at du kan svømme 300 meter uden pause i svømmehal.

Begynder - 11 hold: kaj01 → kaj11

På begynderholdet træner vi de grundlæggende færdigheder, der kræves, for at I kan færdes sikkert og effektivt sammen med andre i beskyttet farvand. Der vil være fokus på træning i havkajakteknik, men også på gode friluftsoplevelser og det at have det sjovt sammen. Du kan få EPP2-certifikatet efter tre måneders træning med stabilt fremmøde, god indsats og et ekstra gebyr på 50 kr. I marts og april fortsætter begynderholdene med EPP3-elementer.

! Bemærk: Kaj11 træner i lige uger, første gang 11. september.



Letøvet - kaj12, kaj 13

Du har EPP2-certifikat og vil gerne kaste dig over nye elementer (fra EPP3-pensum): Forøvelser til grønlandervendinger, effektiv kantning, for-ror, sidelæns glidetag, sculling/støttetag m.m. Samtidigt forfines teknikkerne fra begynderholdet. Kajaklege og kajakpolo indgår i træningen.

Letøvet, Grønland - kaj14

Der vil hver gang være et indslag med øvelser fra Grønland, korte historier om kajakken og øvelser i brug af grønlandsk åre.

Letøvet/øvet/rutineret, fart - kaj15

Der vil være fokus på at kunne ro længere og stærkere - og evt. deltage i et havkajakløb. Fartleg, sprint og temposkift vil indgå i træningen. På holdet vil du kunne udvikle dig til en effektiv kajakroer.

Letøvet/øvet/rutineret, rulle - kaj16

Holdet har fokus på træning og perfektionering af eskimorull/grønlandervendinger. Mange forskellige kajaklege og kajakpolo med Kajakafdelingens nye fosskajakker vil indgå i træningen.

! Bemærk: Holdet træner kun september-oktober. Medbring pandelygte sidst i oktober.

Letøvet/øvet/rutineret, styrke - kaj17

Der vil være fokus på at kunne ro langt og evt. deltage i et længere havkajakløb. Holdet træner fire timer ad gangen, og du skal være i nogenlunde form for at kunne gennemføre dette.



Metode omkring opbygning af styrke vil indgå i træningen.

! Bemærk: Kaj17 træner i ulige uger, første gang 5. september.

Øvet - kaj18, kaj19

Du har gået på et letøvet hold eller har lignende baggrund. Du er relativt rutineret i ro- og sikkerhedsteknikker og er i god form. Fokus vil være på længere ture med følgende EPP3-elementer: Teknik i bølger, redningssituationer på åbent vand, surf og grønlandervending - evt. i udfordrende situationer.

Rutineret, nye udfordringer - kaj20

Du har gået til kajak i en årrække og er rutineret i de grundlæggende teknikker og kan lave grønlandervending. Du skal være i form til at kunne ro lange ture og til sammen med dit hold at opsoge nye havkajakudfordringer: Store bølger, strøm, lange distancer, opgaveløsning på turene, afprøvning af grænser og udvikling af mentalt beredskab.

! Bemærk: Kaj20 træner i ulige uger, første gang 19. september.

Holdkode	Niveau	Dag	Tid	Sted	Træner	Gebyr kr.	Ej stud.
kaj01	begynder EPP2	man.	09.00-11.00	Holmen	Andreas Ohrt	1.050	+360
kaj02	begynder EPP2	man.	14.00-16.00	Holmen	Klaus Frobenius	1.050	+360
kaj03	begynder EPP2	man.	16.00-18.00	Holmen	Kristian Bruhn	1.050	+360
kaj04	begynder EPP2	tirs.	09.00-11.00	Holmen	Klaus Frobenius	1.050	+360
kaj05	begynder EPP2	ons.	09.00-11.00	Holmen	Christian Engkilde	1.050	+360
kaj06	begynder EPP2	ons.	16.00-18.00	Holmen	Bo Kristensen	1.050	+360
kaj07	begynder EPP2	tors.	09.00-11.00	Holmen	Rasmus Dylø	1.050	+360
kaj08	begynder EPP2	tors.	15.00-17.00	Holmen	Lars Bukkehøve	1.050	+360
kaj09	begynder EPP2	fre.	09.00-11.00	Holmen	Thomas Woidemann	1.050	+360
kaj10	begynder EPP2	fre.	16.00-18.00	Holmen	Christian Tolstrup	1.050	+360
kaj11	begynder EPP2	lør. lige uger	09.00-13.00	Holmen	Christian Engkilde	1.050	+360
kaj12	letøvet EPP3	man.	16.00-18.00	Holmen	Asger Sonne	1.050	+360
kaj13	letøvet EPP3	fre.	12.00-14.00	Holmen	Thomas Woidemann	1.050	+360
kaj14	letøvet EPP3 Grønland	tirs.	14.30-16.30	Holmen	Rasmus Dylø	1.050	+360
kaj15	letøvet/øvet EPP3 fart	tors.	17.00-19.00	Holmen	Lars Bukkehøve	1.050	+360
kaj16	letøvet/øvet/rut. rulle	ons.	18.00-20.00	Holmen	Bo Kristensen	450	+360
kaj17	letøvet/øvet/rut. EPP3 styrke	søn. ulige uger	13.00-17.00	Holmen	Klaus Frobenius	1.050	+360
kaj18	øvet EPP3+	tirs.	16.30-18.30	Holmen	Sune Møller Petersen	1.050	+360
kaj19	øvet EPP3+	fre.	14.00-16.00	Holmen	Thomas Woidemann	1.050	+360
kaj20	rutineret EPP3++	lør. ulige uger	09.00-13.00	Holmen	Asger Sonne	1.050	+360

Træning 1. september-30. november og 1. marts-1. maj.

Bemærk: kaj11, kaj17 og kaj20 træner hver anden uge. Se venligst tekst og skema.

Mulighed for ekstra træning med træner på udvalgte søndage kl. 13.00 og 15.00. Læs mere på www.usg.dk/kajak.

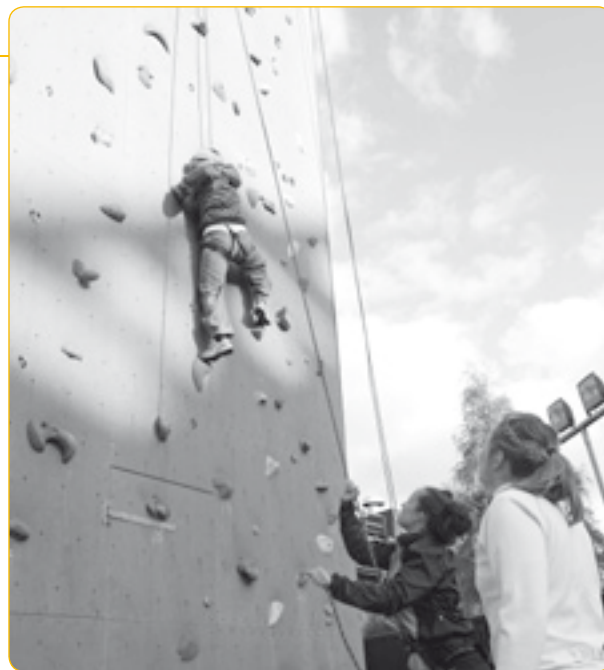
KLATRING

Når du melder dig til et klatrehold i USG, bliver du samtidigt medlem af USGs Klatreafdeling. På begynderhold i rebklatring, har du mulighed for at erhverve dig Dansk Klatreforbunds Sikringskursus-certifikat (S1), som din træner kan udstede, hvorefter du er frigivet og får mulighed for at fritræne med eget udstyr. Forløbene på holdene er selvfølgelig ikke helt ens, men det sikkerhedsmæssige er i fokus fra starten. Deltagerne involveres automatisk i at sørge for hinandens sikkerhed.

Sted: USG har adgang til både det udendørs klatretårn ved siden af tennisbanerne og den indendørs klatrevæg i KF9-Hallen. Rebklatreholdene træner på det udendørs tårn, når vejret er til det, mens boulderholdene fortrinsvis holder til på den indendørs væg.

Udstyr: Deltagere på alle klatrehold skal have egne sko. På begynderholdene og på de letøvede hold kan deltagerne låne øvrigt klatreudstyr.

Læs mere om klatreafdelingen og træningsindhold/sikringskursus, fritræningstider, regler, deltagelse i workshops og ture m.m. på <http://sites.google.com/site/usgklatring/>



REBKLATRING

Begynder - 5 hold: kla01 → kla05

Du får en grundig introduktion til klatring med topreb og til at kunne sikre en makker på forsvarlig vis. Senere i forløbet lærer du, hvordan du selv fører med reb. Der vil desuden blive arbejdet med basale klatreteknikker som f.eks. balance og fodteknik. I løbet af træningsperioden arrangerer træneren en frivillig sikringsprøve. Består du denne, kan du få Dansk Klatreforbunds Sikringskursus-certifikat (S1). Med dette bevis må du klatre med topreb uden opsyn, sammen med andre - både begyndere og mere erfarne klatrere.

! Bemærk: Kla04 og kla05 træner i september og april samt en enkelt gang i den mellemliggende periode, i alt ti gange.

Letøvet - kla06

Du får en opsummering af de grundlæggende klatreteknikker, og der arbejdes videre med nogle af de emner, der blev præsenteret på begynderholdet. Der tages udgangspunkt i de enkelte deltagers niveau, og vi beskæftiger os med teknik, føring, abseil, andre rebteknikker samt specifikke ønsker fra deltagerne.

Mulighed for ekstra træning

Hvis du tilmelder dig et af USGs klatrehold for letøvet/øvet/rutineret, eller hvis du som begynder har fået dit S1-certifikat, har du samtidig mulighed for at træne fredag kl. 18.30-22.00, lørdag kl. 17.00-18.00 eller søndag kl. 16.30-18.00 på klatrevæggen i KF9-Hallen.

Holdkode	Niveau	Dag	Tid	Sted	Træner	Gebyr kr.	Ej stud.
kla01	begynder	man.	18.00-19.30	KF9-Hallen	Hasse Norbye	850	+360
kla02	begynder	man.	21.00-22.30	KF9-Hallen	Hasse Norbye	850	+360
kla03	begynder	tirs.	19.00-20.30	KF9-Hallen	Laila Edsberg	850	+360
kla04*	begynder - træning i sept. og april	tors.	16.30-18.30	udendørs	Thore Jürgensen	500	+360
kla05*	begynder - træning i sept. og april	lør.	10.30-12.30	udendørs	Jonas Kastrup	500	+360
kla06	letøvet	man.	19.30-21.00	KF9-Hallen	Hasse Norbye	850	+360

Mulighed for ekstra træning fredag kl. 18.30-22.00, lørdag kl. 16.00-18.00 eller søndag kl. 16.30-18.00 i KF9-Hallen eller på den udendørs klatrevæg ved IFI.

BOULDERING

Bouldering er klatring i lav højde uden reb over madrasser. Der trænes hovedsageligt indendørs på bouldervæggen i KF9-Hallen. Der optrænes teknik, smidighed og styrke, evnen til at aflæse strukturerne for potentielle boulderproblemer samt sikkerhed i forbindelse med landinger, spotting m.m.

Begynder - 5 hold: kla07 → kla11

Du får en generel introduktion til bevægelsesteknikkerne i bouldering, hvor vi koncentrerer os om grebstyper, dynamisk/statisk klatring og styrke. Du klatrer ikke højere end, at du kan hoppe ned igen. Vi har også fokus på en grundig opvarmning, hvor vi bl.a. styrketræner med klatrerelevante øvelser.

Letøvet - kla12

Du skal have fulgt et boulderhold i en hel sæson for at tilmelde dig eller have lignende erfaring. Der fokuseres på selve flowet. Vi klatrer mange udfordrende problemer med fokus på teknik og styrke. Der undervises differentieret af hensyn til, at deltagere kan have forskelligt niveau. Der er også fokus på en grundig opvarmning, hvor vi bl.a. styrketræner med klatrerelevante øvelser.

Letøvet/øvet - kla13

Vi træner cirkler og øvelser, der øger din udholdenhed og gør dig i stand til at klatre længere og hårdere ruter. Vi træner op mod rutekonkurrencer og klippeture, så formen topes på det helt rigtige tidspunkt. Træningsformen giver plads til en masse udfordringer og hygge for klatrere på forskellige niveauer. Udholdenhedsholdet er for letøvet/øvet klatrere, og sværhedsgraden tilpasses til holdet.



Øvet - kla14

Du har klatret i mindst to år, og du har lyst til at klatre mindst én gang om ugen udover denne holdtræning. Vi klatrer mange udfordrende problemer med fokus på teknik og styrke. Hvis du er interesseret, kan vi også tale om relevante træningsprogrammer.

Mulighed for ekstra træning

Hvis du tilmelder dig et af USGs klatrehold for letøvet/øvet/rutineret, eller hvis du som begynder har fået dit S1-certifikat, har du samtidig mulighed for at træne fredag kl. 18.30-22.00, lørdag kl. 17.00-18.00 eller søndag kl. 16.30-18.00 på klatrevæggen i KF9-Hallen.

Holdkode	Niveau	Dag	Tid	Sted	Træner	Gebyr kr.	Ej stud.
kla07	begynder	tirs.	20.30-22.00	KF9-Hallen	Gregers Gatzwiller	850	+360
kla08	begynder	ons.	18.00-19.30	KF9-Hallen	Rune Windfeld	850	+360
kla09	begynder	ons.	19.30-21.00	KF9-Hallen	Rune Windfeld	850	+360
kla10	begynder	lør.	13.00-14.30	KF9-Hallen	Jonas Kastrup	850	+360
kla11	begynder	lør.	14.30-16.00	KF9-Hallen	Jonas Kastrup	850	+360
kla12	letøvet	tirs.	16.00-17.30	KF9-Hallen	Thore Jürgensen	850	+360
kla13	letøvet/øvet	fre.	16.30-18.30	KF9-Hallen	Erik Brandt/Jonas Kastrup	950	+360
kla14	øvet	tirs.	17.30-19.00	KF9-Hallen	Thore Jürgensen	850	+360

Mulighed for ekstra træning fredag kl. 18.30-22.00, lørdag kl. 16.00-18.00 eller søndag kl. 16.30-18.00 i KF9-Hallen eller på den udendørs klatrevæg ved IFI.

Løb fra KUA og IFI

Niveaudelt træning på ruter i og omkring Amager Fælled eller Fælledparken. Der løbes i grupper med fælles start og fælles afslutning/udstrækning. Der udføres også øvelser, som skal sikre en træningsmæssig helhed (mavebøjninger, arm- og rygstræk etc.). Alt efter niveau, dagsform, vejr og program løbes der på 2.5, 5, 7.5 eller 10 km ruter. Der lægges vægt på træningsmæssig fremgang, motivation og fællesskab. På øvet hold er træningen fokuseret omkring brug af pulsmålere, hvorfor det er et krav, at deltageren enten medbringer egen pulsmåler eller lejer en gennem USG.

Mødested for hold fra IFI: Pejsestuen, Nørre Allé 53.

Mødested for hold fra KUA: Ørestads Boulevard v/indgang 11.

Begynder - lob01 (IFI)

Med to træningsgange om ugen er der lagt op til, at du kan komme rigtigt i gang med at løbetræne. På holdet vil der være fokus på en tilpasset progression, så vi undgår og forebygger skader. Man løber bedst sammen med andre, som er på samme niveau som en selv, og det er motiverende at mærke personlig og gruppemæssig fremgang. Du løber langsommere end 6 min./km.

Begynder/letøvet - lob02 (IFI), lob03 (KUA)

Holdet er for dig, der savner motivation til at komme i gang eller, som har løbet for noget tid siden. Det er formålet med holdet, at du opnår en træningsmæssig helhed, hvor hele kroppen får en god workout. Progressionen er afstemt, så skader så vidt muligt undgås. Er der stor niveauforskel, vil træningen blive differentieret, så alle får det bedste ud af træningen.

Letøvet - lob04 (IFI)

Med to træningsgange om ugen fokuseres der på en gradvis progression i træningsbelastningen. Vi laver fælles målsætninger for gruppen og løber sammen for at styrke de sportslige og sociale aspekter. Du har viljen til både at lære nyt og lære nye mennesker at kende. Du løber komfortabelt under 6 min./km.

Øvet - lob05, lob05-puls (IFI)

Her kan du sætte turbo på din konditionsudvikling. Vi træner to gange om ugen og med udgangspunkt i nyeste træningsteori og løbeteknik undervises der blandt andet i POSE-running og forfods-/barfodsløb. Med forskellige løbetest og skiftevis brug af langdistance- og intervaltræning træner vi desuden med fokus på at opnå den bedste iltoptagelse (kondital) og dermed evnen til at løbe langt - hurtigt. Pulsmåling indgår her som en central del af din konditionstræning. Derfor skal alle deltagere have/låne en pulsmåler. Undervisningen er varieret med forskellige lege, og træningen vil også indeholde elementer af styrke-/smidighedsøvelser i opvarmningen. Du løber komfortabelt under 5 min./km.

Crossløb - alle - lob06

Crossløb består af løb, spring, makkerøvelser, intervaller m.m., som først og fremmest træner kondition, men også styrke, spændstighed og koordination. En slags udendørs fitnessstræning, som kan supplere din indre idébank og/eller være inspiration til din egen træning. Træningen er genial som skitruening, og du opnår uden tvivl bedre form og styrke.

Mødested første træningsgang er i Pejsestuen, Nørre Allé 53.



Orienteringsløb - alle - lob07

De første fire lektioner vil bestå af grundlæggende instruktion i brug af kort og kompas samt tekniktræning i Geelskov, Kirkeskoven og Ravneholm (beliggende mellem Virum og Søllerød). De efterfølgende fire lektioner vil bestå af deltagelse i større træningsløb (Karusselløb) i forskellige nordsjællandske skove for at give deltagerne rutine og erfaring med forskellige typer terræn. Forårsprogrammet vil være næsten som ovenfor, men nu på et højere teknisk niveau med konkurrencetræning samt deltagelse i konkurrencer på mellemsvære og svære baner.

! Bemærk: Holdet træner i perioderne 31. august-26. oktober og 1. marts-26. april.



Holdkode	Niveau	Dag	Tid	Sted	Træner	Gebyr kr.	Ej stud.
lob01	begynder	man./tors.	17.00-17.50	IFI-Pejsestuen	Tørk Egeberg	700	+360
lob02	beg./letøvet	man.	09.00-09.50	IFI-Pejsestuen	Christian Engkilde	450	+360
lob03	beg./letøv	ons.	17.00-17.50	KUA	Tørk Egeberg	450	+360
lob04	letøvet	man./tors.	17.00-17.50	IFI-Pejsestuen	Adrianna Alban/Henrik Pedersen	700	+360
lob05	øvet	man./tors.	17.00-17.50	IFI-Pejsestuen	Frank Thøgersen	700	+360
lob05-puls	øvet	man./tors.	17.00-17.50	IFI-Pejsestuen	Frank Thøgersen	750	+360
lob06	alle	tors.	17.15-18.45	Dyrehaven	Rasmus Frøslev	750	+360
lob07*	alle	tirs.	17.00-19.00	skove	Finn Blom	450	+360

*Træning 31. august-26. oktober og 1. marts-26. april.



MOUNTAINBIKE

Mountainbikeholdene træner i perioderne 30. august-31. oktober og 1. marts-29. april med mulighed for ekstra træning i den mellemliggende periode. Læs venligst afsnittet Mulighed for vintertræning.

Træningstiden for de enkelte hold er gældende fra det mødested, som træneren anfører i programmet. Transporttid til mødested og fra stedet, hvor træningen afsluttes, er ikke medregnet i træningstiden. Beregn som hovedregel en time før træning til at komme ud til træningsstedet og op mod halvanden time efter for dem, der låner cykler af USG til hjemtransport og cykelpleje. Er du usikker på mødestedet, kan du mødes med de, der skal låne cykler hos USG, så I følges i samlet flok til mødestedet.

! Bemærk: Trænings- og mødested kan ses på www.usg.dk/mountainbike. Deltagere, der låner cykler af USG, mødes hver gang en time før træningsstart ved cykelskurene hos USG, Nørre Allé 53.

Introduktionsdag - alle - 30. august mtbIntro, mtbIntro-cykel

På denne introdag præsenteres du for skovens glæder. Der vil med fællesstart fra USG blive uddelt og indstillet cykler, hvorefter vi prøver at lære cyklerne lidt bedre at kende. Kl. 11.00 triller vi ud mod Hareskoven, hvor vi ankommer ca. kl. 12.00. Her spiser vi ganske kort en medbragt madpakke for at have energi til skovens udfordringer. Efter ca. en time begynder vi turen tilbage til USG, og vi afslutter med at vaske og smøre cyklerne. Alle deltagere er velkomne til at deltage i vask og smøring - også de, der kører på egne cykler. Mødested er ved Pejsestuen, Nørre Allé 53.

Læs mere på www.usg.dk/mountainbike.

Begynder - mtb01, mtb01-cykel

Kom med ud til skovene omkring København, hvor vi vil lære at cykle i det afvekslende terræn. Den eneste forudsætning er, at du kan cykle, er i nogenlunde god form, men ellers er det noget, der kan bygges op i løbet af sæsonen. Dette hold er for dig, som gerne vil ud at prøve kræfter med skoven på en ny måde. Vi træner kørsel på skovstier, singletracks og teknik/balance. Har du ingen cykel, kan du låne én af USG, hvis du tilmelder dig dette mod forhøjet deltagergebyr. Mødested første træningsgang er ved Pejsestuen, Nørre Allé 53.

Begynder/letøvet - mtb02, mtb02-cykel

Holdet er for dig, der enten er ny i gamet, eller som har en smule erfaring, som du gerne deler ud af til de øvrige deltagere. Vi træner her de forskellige aspekter omkring singletrack, balance i op- og nedkørsel, acceleration, opbremsning og overblik. Holdet kan eventuelt træne mod at deltage i de forskellige løb, der udbydes i løbet af året f.eks. Dust Cup, Slush Cup og Hot Cup. Mødested første træningsgang er ved Pejsestuen, Nørre Allé 53.



Letøvet/øvet - mtb03, mtb03-cykel

Du har fundet dig til rette med gearskifte i afvekslende terræn og har nu behov for at træne og udvikle teknikken i skovkørslen. Holdet sigter mod, at deltagerne træner udvidede teknikker og på at få fart på cyklen i teknisk terræn. Holdets træning har fokus på hurtig passage af vanskelige bakker, grøfter, sving etc. samt på raceteknikker. Du har kørt en del i skoven og føler dig til rette med god balance i op- og nedkørselsfaserne. Mødested første træningsgang er ved Pejsestuen, Nørre Allé 53.

Mulighed for vintertræning

I vintermånederne (november-februar) vil der blive arrangeret mtb-fællestræning med træner for alle hold i adventure, mountainbike og cykel-fitness på udvalgte lørdage kl. 10.30-12.00. Se plan herfor fra september på www.usg.dk under Downloads.

Holdkode	Niveau	Dag	Tid	Sted	Træner	Gebyr kr.	Ej stud.
mtbIntro	alle	man.	10.00-15.00	IFI-Pejsestuen	Klaus Fynsk	200	+60
mtbIntro-cykel	alle	man.	10.00-15.00	IFI-Pejsestuen	Klaus Fynsk	250	+60
mtb01	begynder	ons.	09.00-10.00	Udendørs	Klaus Fynsk	400	+360
mtb01-cykel	begynder	ons.	09.00-10.00	Udendørs	Klaus Fynsk	600	+360
mtb02	beg./letøvet	ons.	17.00-18.30	Udendørs	Nicky Petersen	600	+360
mtb02-cykel	beg./letøvet	ons.	17.00-18.30	Udendørs	Nicky Petersen	800	+360
mtb03	letøv./øvet	man.	17.30-19.00	Udendørs	Søren A. Andersen m.fl.	600	+360
mtb03-cykel	letøv./øvet	man.	17.30-19.00	Udendørs	Søren A. Andersen m.fl.	800	+360

Træning 31. august-24. november og 1. februar-27. april. Derudover vintertræning udvalgte lørdage kl. 10.30-12.00.

CYKEL-FITNESS

Alle - cyk01, cyk01-cykel

Hvis du har en cykel med gear (ellers kan du låne en af USG - cyk01-cykel), kan lide at få pulsen op og suse gennem landskabet, holder af venskabelig konkurrence, så er du meget velkommen på holdet, hvor vi bruger en masse kalorier, får stærke ben, røde kinder og bliver høje af fartoplevelser. Træningen udgår fra USG, Nørre Allé 53, hvorfra vi varmer op ved at cykle ud til dagens træningsrunde. Her cykler vi med højere kadence med temposkift, sprinter, "bjergspurt", stigningsløb, "enkeltstart" m.m. afsluttende med holdkonkurrence, hvor vi træner at "ligge på hjul" og køre som gruppe. På holdet mødes vi et par gange før tid og vedligeholder cykler. USG har olie og værktøj, og træneren har en baggrund som cykelmekaniker.



Mulighed for vintertræning

I vintermånederne (november-februar) vil der blive arrangeret mtb-fællestræning med træner for alle hold i adventure, mountainbike og cykel-fitness på udvalgte lørdage kl. 10.30-12.00. Se plan herfor fra september på www.usg.dk under Downloads.

Holdkode	Niveau	Dag	Tid	Sted	Træner	Gebyr kr.	Ej stud.
cyk01	alle	tors.	16.00-17.30	Udendørs	Christian Engkilde	600	+360
cyk01-cykel	alle	tors.	16.00-17.30	Udendørs	Christian Engkilde	800	+360

Træning 2. september-25. november og 3. februar-28. april. Derudover vintertræning udvalgte lørdage kl. 10.30-12.00.



RULLEHOCKEY

Alle - rul01

Rullehockey er sjovt og udfordrende. Den første halve time er der øvelser med træner i skøjteteknik: Balance, bremse, dreje, baglæns løb, acceleration samt stavteknik: Skudtyper, dribling, aflevering, samspil og sikkerhed. Herefter deler vi holdet i to og spiller kamp uden træner.

Udstyr: Deltagerne skal regne med på skift at være med til at transportere stave, bolde og to små mål fra USG til spillestedet og tilbage igen. Du låner stav, men skal selv medbringe rulle-skøjter, hjelm og anden beskyttelse.

! Bemærk: Holdet træner i perioderne 30. august-25. oktober og 7. marts-18. april.

Mødested: Første træningsgang er ved Pejsestuen, Nørre Allé 53. Mødested de efterfølgende gange vil fremgå af www.usg.dk under Downloads. I tilfælde af regnvejrl vil træningen blive flyttet til et andet tidspunkt efter nærmere aftale.

Holdkode	Niveau	Dag	Tid	Sted	Træner	Gebyr kr.	Ej stud.
rul01	alle	man.	16.00-18.00	IFI-Pejsestuen	Christian Engkilde	300	+360

Træning 30. august-25. oktober og 7. marts-18. april. Der er øvelser med træner de første 30 minutter, hvorefter der spilles uden træner.

Kurser og ture med friluftsliv

! Bemærk: Det er ikke muligt at framelde sig kurser og ture - heller ikke som følge af sygdom.

Fridykning.....	14
Havsvømning.....	14
Kajak.....	16
Kano.....	16
Kitesurfing/windsurfing.....	17
Sejlsads.....	17
Vandreture.....	20

DYBDEDYKNING OG HAVSVØMNING

1 dags kursus i dybdefridykning - alle 25. september - uk01

Dette kursus er første skridt på vejen for dig, der vil lære at fridykke og afslutte med AIDA 1*-certifikat. AIDA (Association Internationale pour le Développement de l'Apnée) har et uddannelsessystem, der tager dig fra begynder til avanceret fridykker. På kurset i Furesøen gennemgås teori, fysiologi, sikkerhed og praktiske øvelser. Fokus ligger på afslapning under vandet, de forskellige trykkudligningsteknikker, sikkerhed og effektiv finneteknik i forhold til iltforbrug.

Mødested: Furesøen Marina ved bådebroerne.

Deltagergebyret inkluderer: Instruktion, dykkerbøjedyr, våddragt, neopren sokker/hætte, dykkermaske, snorkel, svømmefødder og blybælte. Medbring gerne eget udstyr. Læs om kursussted, udstyr m.m. på www.usg.dk/fridykning. Efter kurset kan der bestilles et fridykkercertifikat (AIDA 1*) mod et gebyr på 100 kr.

Tilmeldingsfrist: Onsdag 15. september.

Havsvømning - letøvet 5 torsdage i september - uk02, uk02-dragt

Kurset fokuserer på orientering, vejtrækning og svømmetag i forhold til bølger, rytme uden vendinger, disponering af kræfter og på at hjælpe og sikre hinanden i gruppen. Ydermere er der fokus på, hvordan man f.eks. holder pause ude på vandet. Vi tager os god tid til at få teknikken på plads og vænner os til vandet. Du skal kunne svømme 200 meter uden pause i svømmehal.

! Bemærk: Deltagerne skal på skift være med til at transportere og skylle dragter m.m. Du kan låne dragt i USG, der har et antal lånedragter.



Havsvømning - øvet/rutineret

5 torsdage i september - uk03, uk03-dragt

Svømning i åbent vand. Dette kursus kræver - i forhold til hal-svømning - nogle supplerende kundskaber. Der vil bl.a. være fokus på orientering, vejrtrækning og svømmetag i forhold til bølger, rytme uden vendinger, disponering af kræfter, at svømme "på hjul" og at hjælpe hinanden i gruppen. Du skal kunne svømme minimum 500 meter crawl uden pause.

! Bemærk: Deltagerne skal på skift være med til at transportere og skylle dragter m.m. Du kan låne dragt i USG, der har et antal lånedragter.

Langdistancesvømning - alle

5 torsdage i september - uk04

For dig, der gerne vil træne længere distancer. Kurset fokuserer på energibesparende teknikker og øget udholdenhed. Der trænes i åbent vand og de dertil hørende teknikker f.eks. orientering, makkersvømning og lignende. For at kunne gå på kurset skal du kunne svømme minimum 300 meter på under seks minutter i bassin uden pause i crawl. Holdet kan evt. arrangere sit eget afsluttende svømmearrangement. Holdets træning er baseret på, at holdets deltagere - uden træneren, men i samråd med denne - sammen tilrettelægger ekstra træning ud over den ugentlig fastsatte træning.

! Bemærk: Du bør så vidt muligt have din egen dragt, som passer i størrelse og pasform, så du undgår slidmærker og lignende.



Holdkode	Kursus/tur	Niveau/periode	Dag	Tid	Sted	Træner	Gebyr kr.	Ej stud.
uk01	dybdedykning	alle - 25. sep.	lør.	09.00-17.00	Furesøen	Morten Villadsen	500	+190
uk02	havsvømning	letøvet - 2.-30. sep.	tors.	16.00-17.00	Amager Strandpark, Bunker 3	Frank Thøgersen	150	+190
uk02-dragt	havsvømning	letøvet - 2.-30. sep.	tors.	16.00-17.00	Amager Strandpark, Bunker 3	Frank Thøgersen	200	+190
uk03	havsvømning	øvet/rut. - 2.-30. sep.	tors.	17.00-18.00	Amager Strandpark, Bunker 3	Kasper Eckert	150	+190
uk03-dragt	havsvømning	øvet/rut. - 2.-30. sep.	tors.	17.00-18.00	Amager Strandpark, Bunker 3	Kasper Eckert	200	+190
uk04	langdistance-svømning	alle - 2.-30. sep.	tors.	18.00-20.00	ude i naturen	Jacob Clement	250	+190

KAJAK, KANO OG SEJLADS

1 dags havkajakstur til Møns Klint

letøvet/øvet/rutineret - 18. september - uk05

En havkajak klassiker, hvor vi ror fra Klint Havn, rundt langs den kæmpestore og betagende klint. Det bliver en rolig oplevelsestur med fokus på naturoplevelsen og socialt samvær. Undervejs vil der dog blive indlagt små øvelser, så deltagerne får arbejdet med deres kajakteknik.

Deltagergebyret inkluderer: Instruktion, lån af kajaker og udstyr, kørsel af kajaker, men ikke transport, mad og drikke. Deltagerne arrangerer selv transport (tog/bus eller samkørsel) fra København til Klint. Kajaker køres til Klint evt. med hjælp fra deltagere med bil/trækkrog (udgift dækkes).

Tilmeldingsfrist: Onsdag 8. september.

1 dags havkajakkursus på Nordkysten (surf)

letøvet/øvet/rutineret - 25. september - uk06

Turen starter i Gilleleje, hvor vi leger i bølgerne. Vi medbringer også små fosskajaker, så disse kan prøves. Benyt turen til at komme ud og ro i ubeskyttet farvand. Vi arbejder med ind- og udstigning i brænding, kæntringer, støttetag, grønlanderverdning etc. Deltagerne forventes at hjælpe til med at laste kajaker på/af kajaktrailerer.

Deltagergebyret inkluderer: Instruktion, lån af kajaker og udstyr, kørsel af kajaker, men ikke transport, mad og drikke.

Tilmeldingsfrist: Onsdag 15. september.

4 dages fosskajakkursus i Sydnorge - alle

1.-4. oktober - uk07

Kurset giver grundfærdigheder indenfor padleteknik, sikkerhed, brug af kasteline, grønlanderrulle, bølgesurfing og river-running. Kurset bliver afholdt på Bø Elven, der giver et væld af muligheder både for begyndere og øvede elvepadlere. Elven er graderet til 2-3+. Kurset giver nye tekniske færdigheder, der både kan bruges på elven og i havkajak. Det er ikke nødvendigt at mestre grønlanderrulle for at deltage.

Deltagergebyret inkluderer: Instruktion, lån af kajaker og udstyr, våddragt, hjelm, men ikke transport (ca. 1.000 kr.), overnatning (min. 150 kr.) og mad (ca. 400 kr.)

Uforpligtende infomøde: Onsdag 15. september kl. 17.00 i USG Fællesrum, Nørre Allé 53.

Tilmeldingsfrist: Onsdag 22. september.



Kanokursus afsluttende med 2 dages kanotur - alle 15., 29. september og 13., 16., 17. oktober - uk08

På dette nye USG kursus får du en grundlæggende indføring i kanoteknik med styretag, korrekt roteknik og redninger, både til anvendelse på ture gennem snørklede, naturskønne å-systemer herhjemme, eller hvis du ønsker at arbejde videre og tage på whitewater ture. Udover de tekniske aspekter i kanoroning, er der også fokus på at få et mentalt afbræk fra hverdagen. Her bliver det sociale samvær vægtet højt gennem et krævende samarbejde med din makker og hyggelig turidyl i det naturskønne Mølleå-system.

Mødested: Kanonbådsvej 6, Holmen, onsdagene 15., 29. september og 13. oktober kl. 15.30-18.30. Forløbet afsluttes med 2 dages weekendkanotur med overnatning, 16.-17. oktober, gennem det kulturhistoriske Mølleå-system ud til Øresund. Mødested for weekendturen meddeles senere.

Deltagergebyret inkluderer: Instruktion, lån af kanoer og udstyr, kørsel af kanoer, men ikke transport, mad og drikke.

Tilmeldingsfrist: Onsdag 8. september.

1 dags sejljollekursus ved Roskilde - alle

9. oktober - uk09

Et intensivt og kompakt én dags kursus i Kattinge Vig ved Roskilde. Vi træner tilrigning af båd og lærer basis båd håndtering. Vi øver vigepligtsregler og har sejladsøvelser og kapsejlad. Der er 2-3 ombord i hver jolle.

Deltagergebyret inkluderer: Instruktion, lån af træningsjolle med udstyr, redningsvest og diplom fra Dansk Sejlunion, men ikke transport, mad og drikke.

Tilmeldingsfrist: Onsdag 29. september.



Kitesurfingkursus - alle - uk11

Kurset består af fem moduler på hver tre timer. Der er ikke nogen fast træningsdag, da vi er afhængige af vinden. Kurserne kører løbende. I KiteAkademiets bookingsystem angiver du selv de tidspunkter, hvor du har mulighed for at træne. Herefter modtager du sms og mail, når vinden passer til dit næste modul. Udover selve kurset får du også et års medlemskab af KITEplus. Læs mere om kursets indhold, KITEplus og om, hvordan du opretter dig som bruger efter, at du har tilmeldt dig hos USG på www.KiteAkademiet.dk.

Deltagergebyret inkluderer: Instruktion, lån af kite, board og trapez, men ikke personligt udstyr som våddragt, surfstøvler samt hjelm og svømmevest (de to sidstnævnte er obligatoriske for deltagelse på kurset).

Uforpligtende infomøde: Tirsdag 7. september kl. 18.00 i USGs Fællesrum, Nørre Allé 53.

Tilmeldingsfrist: Onsdag 29. september.

1 dags matchracekursus med joller ved Roskilde - alle 24. oktober - uk10

En lidt konkurrencepræget dag med sejlsads og matchrace i Kattinge Værks joller ved Kattinge Vig, Roskilde. Vi konkurrerer på matchracebaner i teams med tre deltagere. Det er en fordel at have sejlet før - evt. på et USG-matchracehold - eller at have deltaget i begynderkurset den 9. oktober. Læs mere på www.usg.dk.

Deltagergebyret inkluderer: Instruktion, lån af træningsjolle med udstyr, redningsvest, baneudstyr, men ikke transport, madpakke og drikke.

Tilmeldingsfrist: Onsdag 13. oktober.

Windsurfingkursus - alle - 4 torsdage i september uk12

Dette kursus udbydes i samarbejde med Sydhavnens Windsurfer Club ved Kalveboderne/Valby Parken og består af fire moduler à tre timer. Der er både teori og praksis inkluderet, så du får et ordentligt grundlag for at windsurfe. Der vil kun være ét hold med seks deltagere.

Holdet træner torsdage 2., 9., 16. og 23. september.

Deltagergebyret inkluderer: Instruktion, bræt/sejl, våddragt, redningsvest.

Tilmeldingsfrist: Søndag 30. august.

Holdkode	Kursus/tur	Niveau/periode	Dag	Tid	Sted	Træner	Gebyr kr.	Ej stud.
uk05	havkajak	letøv./øv./rut. - 18. sep.	lør.		Møns Klint	Asger Sonne	280	+190
uk06	havkajak	letøv./øv./rut. - 25. sep.	lør.		Nordkysten	Thomas Woideemann	280	+190
uk07	fosskajak	alle - 1.-4. okt.			Syd norge	Bo Kristensen	2.300	+360
uk08	kano	alle - 15., 29. sep., 13. okt.	ons.	15.30-18.30	Holmen	Rasmus Dylvov	1000	+360
		16., 17. okt.	weekend		Mølleåen			
uk09	sejlsads	alle - 9. okt.	lør.	10.00-15.00	Roskilde	Christian Engkilde	400	+190
uk10	sejlsads	alle - 24. okt.	søn.	10.00-15.00	Roskilde	Christian Engkilde	400	+190
uk11	kitesurfing	alle			Amager Strandpark	Tobias Grundtvig m.fl.	2.700	+190
uk12	windsurfing	alle - 2., 9., 16., 23. sep.	tors.	17.00-20.00	Valbyparken	Syd kystens Windsurfer Club	1100	+190

KLATRING

Isklatrekursus i Rjukan, Norge - alle 10.-13. marts - uk13

På dette kursus bliver du introduceret til isklatrning i Rjukan i Norge nær Gaustatoppen og ved indgangen til Hardangervidda. Kurset består af introduktion til isklatreudstyr, basale klatre-teknikker, placering af isskruer, isanker, abalakov, rapelling på is samt klatring af en eller flere rebblængders ruter med træner. Tidligere klatreerfaring er en fordel, men ikke en nødvendighed. Læs mere på USG klatre-subsite: <http://sites.google.com/site/usgklatrning/>

Deltagergebyret inkluderer: Instruktion, tre overnatninger på vandrehjem og leje af isklatreudstyr, men ikke transport og mad. Holdet kan organisere billig fælles transport samt madindkøb.

Uforpligtende infomøde: Tirsdag 22. februar kl. 17.00 i USGs Fællesrum, Nørre Allé 53.

Tilmeldingsfrist: Onsdag 23. februar.

Boulderkursus på Kjugekull, Sverige - letøvet 16.-17. april - uk14

Kjugekull er Skandinaviens bedste boulderområde, som hvert år besøges af bouldere fra hele verden. Kjugekull, der ligger knapt et par timers bilkørsel fra København, tilbyder problemer i alle sværhedsgrader, i nogle af de smukkeste omgivelser i Sydsverige. Vi kan godt love dig, at fingrene vil være ømme bagefter, og at du vil have fået en stor klatre- og naturoplevelse. Læs mere på USG klatre-subsite: <http://sites.google.com/site/usgklatrning/>

Deltagergebyret inkluderer: Instruktion, lån af klatreudstyr og evt. fælles lejrgej, men ikke transport, mad og drikke. Holdet kan organisere billig fælles transport.

Tilmeldingsfrist: Onsdag 6. april.

Holdkode	Kursus/tur	Niveau/periode	Sted	Træner	Gebyr kr.	Ej stud.
uk13	isklating	alle - 10.-13. mar.	Rjukan, Norge	Jacob Fink	2.600	+360
uk14	klippeklating	letøvet - 16.-17. apr.	Kjugekull, Sverige	Hasse Nordbye	500	+190



Der planlægges et vinterfjeldskursus for letøvet/øvet i uge 13. Forventet pris 3.500 kr.
Læs mere på www.usg.dk i slutningen af august.

SKIKURSER

Vinterfjeldkursus i Norge - alle - 4.-13. februar - uk15

I uge 6 tager vi op til Jotunheimen, hvor vi bor på den berømte turisthytte Gjendesheim. I løbet af ugen får vi bl.a. afprøvet langrendsteknik for begyndere, orientering (kort, kompas, GPS m.v.), skredfarevurdering og topture for de lidt mere øvede samt bygning af snehule, dreje/telemarkteknik og førstehjælp. En lokal guide tilbyder en endagstur i f.eks. isvandring og sne-skotur. Du lærer en masse nyt på sjove måder og vi lærer hinanden godt at kende med mange sociale aktiviteter. Se fotos og en video via links på www.usg.dk.

Læs mere om mødested, transport m.m. på www.usg.dk.

Deltagergebyret inkluderer: Instruktion, transport, logi og fuld pension. Ski kan lejes billigt gennem USG.

Uforpligtende infomøder: Mandagene 25. oktober og 10. januar kl. 17.00 i USGs Fællesrum, Nørre Allé 53.

Tilmeldingsfrist: Onsdag 12. januar.

Alpint skikursus i off-piste i Italien

25. februar-6. marts - letøvet: uk16a, øvet: uk16b

Et skieventyr for dig, der er i god form, frisk på oplevelser, og tager dit skiløb seriøst, uden at du dog behøver at være overlegen i alle skiløbets faser. Skitræningen gennemføres af dansk skiinstruktør med lokalkendskab. Tur- og rutevalg tilrettelægges efter deltagernes forudsætninger. Alle, som teknisk er nået videre fra letøvet niveau, og som dels kan/tør køre på rød piste uden at falde, dels kører gode kortsving, kan være med. Størst udbytte af turen opnås ved god fysisk form, fordi vi løber hele dagen alle ugens dage. Du får både mulighed for at udvikle dit skiløb og få store oplevelser sammen med de øvrige deltagere. Kurset afholdes i bjergområdet Monte Rosa og består af tre skiområder (dale): Champoluc, Gressoney og Alagna, hvor vi skal bo. Det er et fantastisk off-piste område. Læs mere om kursusindhold, hvad prisen dækker, rejseplan m.m. på www.usg.dk.

Deltagergebyret inkluderer: Instruktion, transport, logi og fuld pension.

Uforpligtende infomøde: Tirsdag 7. december kl. 18.30 i USGs Fællesrum, Nørre Allé 53.

! Bemærk: Deltagergebyret forhøjes 16. december til 6.360 kr.

Pudderjagtstur i Sunnmørsalperne, Norge - letøvet/rutineret - 19.-26. marts - uk17

Kom på pudderjagt med USG. Vi bor i en hytte tæt på skianlægget i Stranda med nem adgang til at gå en masse topture i det omkringliggende terræn. Vi kører en masse offpiste-nedfarter med forhåbentlig fantastisk sne, og får oplevelsen af at stå på ski med dybe fjorde i baggrunden i selskab med folk, der deler passionen for udeliv. Det er en fordel, hvis du har stået telemark og/eller alpint før eller er øvet fjeldskiløber. Læs mere på www.usg.dk.

Deltagergebyret inkluderer: Instruktion, liftkort og logi, men ikke transport, skileje, mad m.m.

Uforpligtende informationsmøde: Torsdag 17. februar kl. 17.00 i USGs Fællesrum, Nørre Allé 53.

Tilmeldingsfrist: Onsdag 23. februar.



Skiskydning i Tjekkiet - letøvet - uk18a, uk18b

En af USGs nye vinteraktiviteter i 2011 er et kursus i skiskydning i bjergområdet Krusne Hory (Malmbjergene) i Tjekkiet. Kurset er for letøvede langrendsløbere og består af træning i riffelskydning og raceteknikker på langrendsski samt den mentale udfordring i at få kroppen til at omstille sig gang på gang fra høj fart til fuld stillestående/liggende koncentration. Desuden bliver du tilbudt at prøve mushing (slædehundstransport på ski). Der er mulighed for alpint skiløb/snowboarding i området. Det anbefales, at du deltager i introkurset, hvis du ikke har tidligere erfaring med riffelskydning. Læs mere på www.usg.dk.

! Bemærk: Kurset forventes afviklet i februar-marts.

Deltagergebyret inkluderer: Instruktion, transport fra/til København, logi, fuld pension, leje af rifler, men ikke skileje/liftkort, evt. hundeleje og andre aktiviteter.

Uforpligtende infomøde: Onsdag 17. november kl. 17.00 i USGs Fællesrum, Nørre Allé 53.

Tilmeldingsfrist: Onsdag 5. januar.

Uforpligtende introkursus: Torsdag 2. december kl. 17.00-18.00 i DGI-Byen. Pris 300 kr. - uk18b.

Holdkode	Kursus/tur	Niveau/periode	Dag/tid	Sted	Træner	Gebyr kr.	Ej stud.
uk15	vinterfjeldskursus	alle - 4.-13. feb.		Jotunheimen, Norge	Christian Engkilde	3.650	+360
uk16a	skikursus	letøvet - 25. feb.-6. mar.		Monte Rosa, Italien	Alex L. Hansen/ Ebbe Rasmussen	5.960	+360
uk16b	skikursus	øvet - 25. feb.-6. mar.		Monte Rosa, Italien	Alex L. Hansen/ Ebbe Rasmussen	5.960	+360
uk17	skitur	letøv./rut. - 19.-26. mar.		Sunnmørsalperne, Norge	Klaus Fynsk/ Martin Leth	4.400	+360
uk18a	skiskydning	letøv./rut.		Tjekkiet	Jan Zikl	4.600	+360
uk18b	skiskydning kursus	alle	tors. 17.00-18.00	DGI-byen	Klaus Fynsk	300	+60



VANDRETURE

2 dages trekking- og GPS-kursus på Söderåsen, Sydsverige - alle - 2.-3. oktober - uk19

Söderåsen Nationalpark ligger blot 1½ time med tog fra København og er et naturskønt område med skove og klipper. Vi vandrer 5-6 timer begge dage og orienterer os ved hjælp af GPS. Vi kommer gennem dale, klippekløfter og op i 200 meters højde og forbi berømte klatrespots. Vi overnatter i Liema ødegård med toilet, vand og ovn. Turen er for alle, og der skal bæres rygsæk med skiftetøj, del af fælles grej og mad samt liggeunderlag/sovepose. Læs mere på www.usg.dk.

Deltagergebyret inkluderer: Instruktion - også i GPS, transport, lån af fælles grej, overnatning, men ikke mad (ca. 100 kr. pr. deltager) og drikke.

Uforpligtende infomøde: Mandag 20. september kl. 17.00 i USG Fællesrum, Nørre Allé 53.

Tilmeldingsfrist: Onsdag 22. september.

3 dages vandretur på Bornholm - alle 5.-7. november - uk20

Fredag aften tager vi fra København med bus/færge/taxa til Almindingen midt på øen, hvor vi overnatter i skovshelter (åben hytte). Lørdag udforsker vi områdets seværdigheder: Ekkodalen, Rytterknægten, Gammelborg, Lilleborg og Rokkestenen og nyder det smukke landskab med klipper og troldekov. Herefter vandrer vi ind i Paradisbakkerne og finder ny shelterplads. Turen afsluttes i Nexø, og vi er tilbage i København sent søndag. Vandredelen er på ca. 30 km. Deltagere skal bære egen sovepose/liggeunderlag og del af fælles mad og lejrrej (i alt 10-15 kg).

Deltagergebyret inkluderer: Instruktion, lån af fælles lejrrej, transport t/r Bornholm, lokal transport, men ikke mad (150-200 kr. pr. deltager) og drikke. Transporten til Bornholm er desværre relativ dyr, hvilket fordyrer turen.

Uforpligtende infomøde: Mandag 11. oktober kl. 17.00 i USG Fællesrum, Nørre Allé 53.

Tilmeldingsfrist: Onsdag 13. oktober.

Holdkode	Kursus/tur	Niveau/periode	Sted	Træner	Gebyr kr.	Ej stud.
uk19	vandretur	alle - 2.-3. okt.	Söderåsen, Sverige	Christian Engkilde	550	+190
uk20	vandretur	alle - 5.-7. nov.	Bornholm	Anders B. Jensen	1.050	+360

Appetitvækkere

Kommende kurser og ture i ugendørsafdelingen sommer og efterår 2011 - hold dig løbende orienteret på www.usg.dk

2011: 6 dages kajaktur i Geirangerfjorden, Norge

USGs nye sommertur i kajak går til den smukke Geirangerfjord. Den er udnævnt til et af UNESCOs verdenskulturarvs steder. Turen er på seks dage, hvor vi i dobbeltkajakker bevæger os gennem noget af det smukkeste natur i verden. Sæt allerede nu kryds i kalenderen i uge 32 eller 33 i 2011. Hvis du vil have en forsmag på Geirangerfjorden, så tag med til Sunnmørsalperne og stå på ski med fjorden i baggrunden (se skituren til Stranda).

2011: 4 dages whitewater kajakkursus på Otra Elven, Sydnorge

I fire dage får du undervisning i, hvordan Otra Elven i Sydnorge skal tackles i kajak under de bedst tænkelige forhold. Under kurset bliver der udfordringer til både begyndere og letøvede. Træningen vil være tilrettelagt, så alle får den undervisning, som passer til deres niveau. Der afholdes inden turen en rullestue, hvor grønlandervendinger er i centrum.

2011: 8 dages sommertur til Nordspanien

Tag med på USGs adventuretur til Pyrenæerne - ca. 28. juni-5. juli 2011. Dette er turen til dig, der bliver glad af friluftsskaktiviteter, til dig, der er vild med nye udfordringer, og til dig, der elsker naturen. Turen har indlagte spændende aktiviteter i bjergene: bl.a. canyoning/grottevandring, trekking, varme kilder m.m. Guide på turen er dansktalende Lluís. Det vil være oplagt at forlænge turen selv med ophold i Barcelona med ældgamle kvarterer, Gaudi-huse, flotte strande m.m.

Deltagergebyret: ca. 4.000 kr. inkluderer: Spansk/dansk guide og instruktør, lokal transport (lejet bil, bus), logi, mad på hytterne, aktiviteterne i programmet, men IKKE flybillet og øvrig mad.

Uforpligtende infomøde: Tirsdag 10. maj kl. 18.00 i USGs Fællesrum, Nørre Allé 53.

Tilmeldingsfrist: Onsdag 18. maj.

! Bemærk: Køb først flybilletten, når du får besked af USG om, at der er nok tilmeldte til, at turen bliver gennemført.



2011: 7 dages havkajaktur ved Sardinien's østkyst, Italien

Tag med til Sardinien næste efterår i uge 40, hvor turisterne er væk, men vandet og luften stadig er ca. 20 grader. Vi ror langs Middelhavets smukkeste kyststrækning og overnatter i den meget varierede natur på bl.a. hvide sandstrande, fyrretræslande og i klippegrotter. Vi ror i det azurblå hav og bader/snorkler i små laguner, hvor klippesider rejser sig op til 400 meter. Vi ror ca. 20-25 km pr. dag i et roligt tempo. De to sidste dage bor vi på campingpladsen i den lille havneby Cala Gonone, hvor vi kan slappe af ved stranden og gå ned på byens små hyggelige caféer eller shoppe italienske lækkerier m.m. Læs mere og se eventuelt farvefotos fra Sardinien på www.krageaeskajak.dk.

Deltagergebyret ca. 5.500 kr. inkluderer: Instruktion, flybilletter t/r, transfer, kajakudstyr, transport af kajakker, overnatning i (eget) telt på lejrpladser og camping, men ikke våddragt og mad, som laves fælles på lejrkøkken (Trangia). Regn med cirka 50 kr. til mad per dag.

Krav til deltager: Du skal være frigivet USG-roer eller lignende (svarende til EPP2-niveau).

Tilmeldingsfrist: Onsdag 19. august 2011.

! Bemærk: Ved senere tilmelding end 15. juli 2011 forhøjes deltagergebyret med 1.000 kr. pga. flybilletternes stigninger.