



13-01-2015 07:00 CET

## Langrennsweekend for Ladies only!

Mens de store langrennsutøverne kjempet om seieren i Tour de Ski, inntok en knippe lærevillige damer Trysil for en helg med langrennsteknikk, smørekurs og spa.

### Fra Birken til turgåere

Ladies only langrennsweekend er et arrangement i regi av tidligere langrennsutøver Anita Moen. Arrangementet ble avholdt for tredje gang på Park Inn Trysil Mountain Resort. Damene som hadde tatt turen til Trysil denne helgen var fra hele Østlandet, og hadde ulike motivasjoner for å melde seg på. Noen skulle gå både Birken og Marcialonga, og ville gjerne finslipe

teknikken før disse rennene. Andre igjen hadde akkurat oppdaget gleden med langrenn, og ville få mer ut av treningen med noen teknikk tips ”i lomma”.

- Vi er med for andre året på rad, forteller to damer fra Bærum, Irène Lycke og Ingunn Sanner. – Vi er svært fornøyd med opplegget på Ladies only. Anita Moen er dyktig med instruksjonen, hun ser oss alle og kommer med individuelle tilbakemeldinger. Selv om vi var med i fjor så føler vi at vi fikk noe ut av teknikkdelen også i år. Man blir nok aldri utlært i langrenn. I tillegg er det fint med det varierte programmet, med alt fra teknikkundervisning, smørekurs, Pilates og spa; perfekt kombinasjon for oss. I år har vi fått med oss to venninner til, og de er like fornøyd med helgen som vi har vært, smiler Lycke.

### **Mer skiglede med riktig teknikk**

Anita Moen har drevet skiskole i Trysil siden 2011. Hun har merket en økende etterspørsel etter langrennsundervisning, og særlig de siste årene har etterspørselen eksplodert.

- Det kan virke som at flere og flere skjønner at de får mer skiglede med riktig teknikk i bunn. Det tror jeg også er en av suksessfaktorene for Ladies only langrennsweekend; fokus på langrenn og teknikkundervisning. I tillegg er det viktig for oss at damene har ei sosial og hyggelig helg, sier Moen.

### **Smørekurs for alle**

I et møterom på hotellet har Anita Moen for anledningen laget seg en liten smørehjørne. En av de populære innslagene for helgen er smørekurs. Fra bak smørebenken messer Anita om hvor viktig det er med glider kun i glisonen, å bruke hansker så tar du vare på hendene dine og rubb i festesonen så holder skismøringen bedre.

- Jeg synes det er viktig at alle som går på langrenn også kan smøre og ta vare på skiene sine. På den måten varer skiene mye lengre, og smøring er jo også en del av langrennsopplevelsen, smiler Moen.

### **Ladies only - under utvikling**

Ladies only er et forholdsvis nytt arrangement, og det er i stadig utvikling.

- Vi merker at etterspørselen er der. Det er tydelig at langrenn og jentehelg er en god kombinasjon. Vi skal jobbe videre med arrangementet, slik at det blir enda bedre til neste år. Målet må være å lage den perfekte jentehelgen for aktive damer, sier Anita Moen.

For mer informasjon, ta kontakt med Anita Moen, telefon 418 07 960 eller [kontakt@anitamoen.no](mailto:kontakt@anitamoen.no).

---

***Destinasjon Trysil er en medlemsorganisasjon for all reiselivsrelatert virksomhet i Trysil.***

Trysil er Norges største skisted og naturens fornøyelsespark om sommeren. Vi har 700 000 gjestedøgn, 900 000 skidager, 66 bakker, 31 heiser, over 500 km med langrennsløyper og et stort utvalg av aktiviteter og arrangementer. Trysil reiselivsstrategi 2020 viser retningen for en offensiv satsning på å videreutvikle Trysil som internasjonal destinasjon.