



REJSER/ CLASSIC SPORTS & X-OUTDOOR

Beskrivelser af rejserne til idræt Classic

Sverige

Turen går til Såganäs ved Helge å, hvor der er friluftsliv i forskellige former på programmet. At sætte bivuak op, lave mad over bål, sejle i kano og lave aktiviteter i naturen er grundelementerne på denne tur.

Norge

Denne rejse byder på ture i fjeldet på ski i Tyin-krydset i Norge. Her går det roligt op og hurtigt ned på forskellige dagsture som blandt andet inkludere én nat i snehule som skal graves forinden. På turen undervises der i sikkerhed, teknik, og varmeregulering undervejs som der vandles mod bjergtoppene.

Danmark

Destinationen er Gerlev Idrætshøjskole som har nogle af Danmarks bedste faciliteter til Parkour. Udover Parkour-træningen har denne tur fokus at træne Rytmisk bevægelse & Dans og Functional Movement, som er de nært forestående eksamener efter rejsen.

Berlin

På denne tur møder idræthistorien virkeligheden som man går og cykler rundt i Berlin. Mødet med idræthistoriske steder blandet sammen med oplæg og aktiviteter giver et helt særligt indblik i Idrætskulturen dengang og i dag.

Athen

Byen summer af liv og historie og har flere store historiske monumenter tæt forbundet til kropskulturen og idrætten. Her kan nævnes det gamle og nye Olympiske stadion, Akropolis og flere andre. Ud over besøget på disse steder, bliver der løbet, kørt på mountainbike og svømmet i det azurblå hav på denne tur.

Beskrivelser af rejserne på X-Outdoor

Klitmøller

På turen til klitmøller er der fokus på bølgesurfing ved vesterhavet samt trailløb i Thy national park. Thy national park byder på fantastisk rå dansk natur og det skal den studerende på x-outdoor holdet selvfølgelig ud og mærke. Klitmøllerturen er med andre ord en tur hvor naturen er i fokus og hvor de studerende fordyber sig i naturens træningsmuligheder – både i vandet og på land. Turen ligger i september indenfor de første uger af studiet.

Portugal

På rejsen til Portugal arbejdes der videre med bølgesurfingen. Denne gang holdes der til ud til Atlanterhavet hvor der er garanti for bølger i januar måned. Når ikke der surfes



REJSER/ CLASSIC SPORTS & X-OUTDOOR

arbejdes der især med yogafaget på land, men timer i kommunikation og undervisning og Outdoor Functional movement & Parkour vil også være at finde på skemaet i Portugal. Fokus på rejsen vil altså primært være på surf og yoga, men generelt vil det være to uger hvor klasselokalet flyttes sydpå og derfor kan indeholde flere af de timer der normalt afholdes i DGI byen. Rejsen ligger januar måned.

Fontainebleau

Skoven Fontainebleau ligger ca. 70 km uden for Paris centrum og tiltrækker mange klatrere da området har et formidabelt bouldering miljø. Skoven består primært af nåletræer og store kampesten med mange klatreproblemer. Er man gået død i den ene udfordring ligger der næsten altid en ny og venter rundt om hjørnet. På turen til Fontainebleau sover de studerende i telt på campingplads for at være så tæt på de gode områder som muligt. Turen ligger lige efter klatreeksamen og afrunder derfor hele klatreforløbet. Fokus er på at flytte klatringen ud af hallen og ud i naturen. Ud over bouldering vil turen indeholde både parkour i naturen og yoga som afspænding efter en lang dag i skoven. Rejsen ligger i April måned.