

# T E A M D R I V BASIS

---

## **Årsplan fellestreninger 2024 / 2025**

*12. august - 19. desember*

Tirsdag kl. 18:00 - Rulleski i Maridalen

Torsdag kl. 18:00 - Motbakkeløp / elghufs i Korketrekkeren

*7. januar - 27. mars (og etter forholdene)*

Tirsdag kl. 18:00 - Langrenn i Linderudkollen

*20. mai - 26 juni*

Tirsdag kl. 18:00 - Rulleski i Maridalen

Torsdag kl. 18:00 - Motbakkeløp / elghufs i Korketrekkeren

## **Andre aktiviteter**

*September*

*Kick-off (10. sept)*

Hjemmesamling i Oslo (24. - 27. sept)

Informasjon kommer

*Gjennom hele høsten*

Felles langtur på rulleski utvalgte helger

*Desember*

Snøsamling

Informasjon kommer

*Gjennom hele vinteren*

Felles langtur på ski utvalgte helger

*Januar*

23.-27. - Tur til Marcialonga i regi av MaxPulse

*Mars*

1. - Holmenkollmarsjen

15.-17. - Birkebeinerrennet (felles opplegg)

# T E A M D R I V BASIS

---

## **Fordeler basis**

- 30% på teambekledning fra Orack. Bestillingsvindu i september 2024.
- 30% på Fuel of Norway produkter. Bestillingsvindu spredt gjennom høsten.
- 40% på Alpina, Rode, KV+, Ledlenser, Kästle. Bestillingsvindu spredt gjennom høsten

## **Pris basis-medlemskap**

300 kr pr. mnd.

Ingen bindingstid

2 mnd. oppsigelsestid fra 1. i mnd

## **"Klar for"**

Vi fortsetter suksessen fra forrige sesong med pakken "klar for". Her samarbeider vi med arrangørene av Holmenkollmarsjen og Birken for å tilrettelegge for at du skal stille best mulig forberedt til start. Dette er et tilbud både for deg som basis og premium-medlem.

Pakken inneholder:

- 2x utholdenhetstester (laktatprofil) på rulleski eller løp - test/retest. Dette gir deg kunnskap og informasjon om intensitetsstyring i treningen din
- 1x treningsveiledning 50 min med trener fra Driv
- Rabattkode til påmelding på Holmenkollmarsjen / Birken

Pris "klar for":

3 100kr