

BIRKEN

Vi fornyer samarbeidet med Birken AS

Nye mål • nye utfordringer • nye opplevelser

Birken – en del av treningsåret

Denne måneden ønsker vi å rette oppmerksomheten mot Birken – og alle våre utøvere som hvert år setter seg mål og utfordrer seg selv gjennom Birkebeinerarrangementene.

Årets Birken-sesong har igjen vist hvor mange som ønsker å teste egne grenser. Vi har hatt utøvere med på de ulike arrangementene, og flere har også gjennomført **Birken-trippelen**, hvor man deltar i sykkel, løping og ski.

Gratulerer så mye til Chokri, Andreas, Anders og Bendik med **trippelen**!

Imponerende innsats av resten av gjengen også, som kjempet seg gjennom gjørme, myr og regn i årets Birken.



Vi fornyer samarbeidsavtalen

Vi er svært glade for å kunne fortelle at vi nå har **forny**et samarbeidsavtalen med **Birken AS**. Dette er et samarbeid vi setter stor pris på.

Vi har utøvere som deltar på alle de ulike Birken-arrangementene, samtidig som vi ser at stadig flere grupper bruker løping som en del av treningen. Birken passer derfor godt inn som en arena der ulike treningsformer kan kombineres.



Noe for alle

En av styrkene ved Birken er at det finnes **ulike distanser og alternativer** på de forskjellige arrangementene. Det gjør at terskelen for å delta kan være lav, samtidig som det finnes utfordringer for dem som ønsker å strekke seg litt ekstra.

Enten målet er å gjennomføre sin første Birken, forbedre tiden fra året før eller gå for trippelen, finnes det et mål å jobbe mot.

«Et konkret arrangement i kalenderen kan gi ekstra motivasjon i treningshverdagen.»

Flere mål å trene mot

For våre utøvere handler trening ikke bare om selve konkurransedagen. Det handler om utvikling, mestring og følelsen av å nå et mål man har jobbet for over tid. Birken gir mange av våre utøvere **flere mål å jobbe mot gjennom året**. Birken har samtidig en sterk merkevare og historie, og for mange er det å gjennomføre et Birkebeinerarrangement en prestasjon de er stolte av.

- Idretten Skaper Sjanser er et aktivitetstilbud for mennesker med rusutfordringer.
- Vi tilbyr aktiviteter, trening og rusfrie timer, samt gleden av å være en del av et lag.
- Idrettens fellesskap er et unikt verktøy for å komme tilbake til samfunnet, gjennom mestring og inkludering.

«Det heter ikke jeg og meg, men vi og oss»